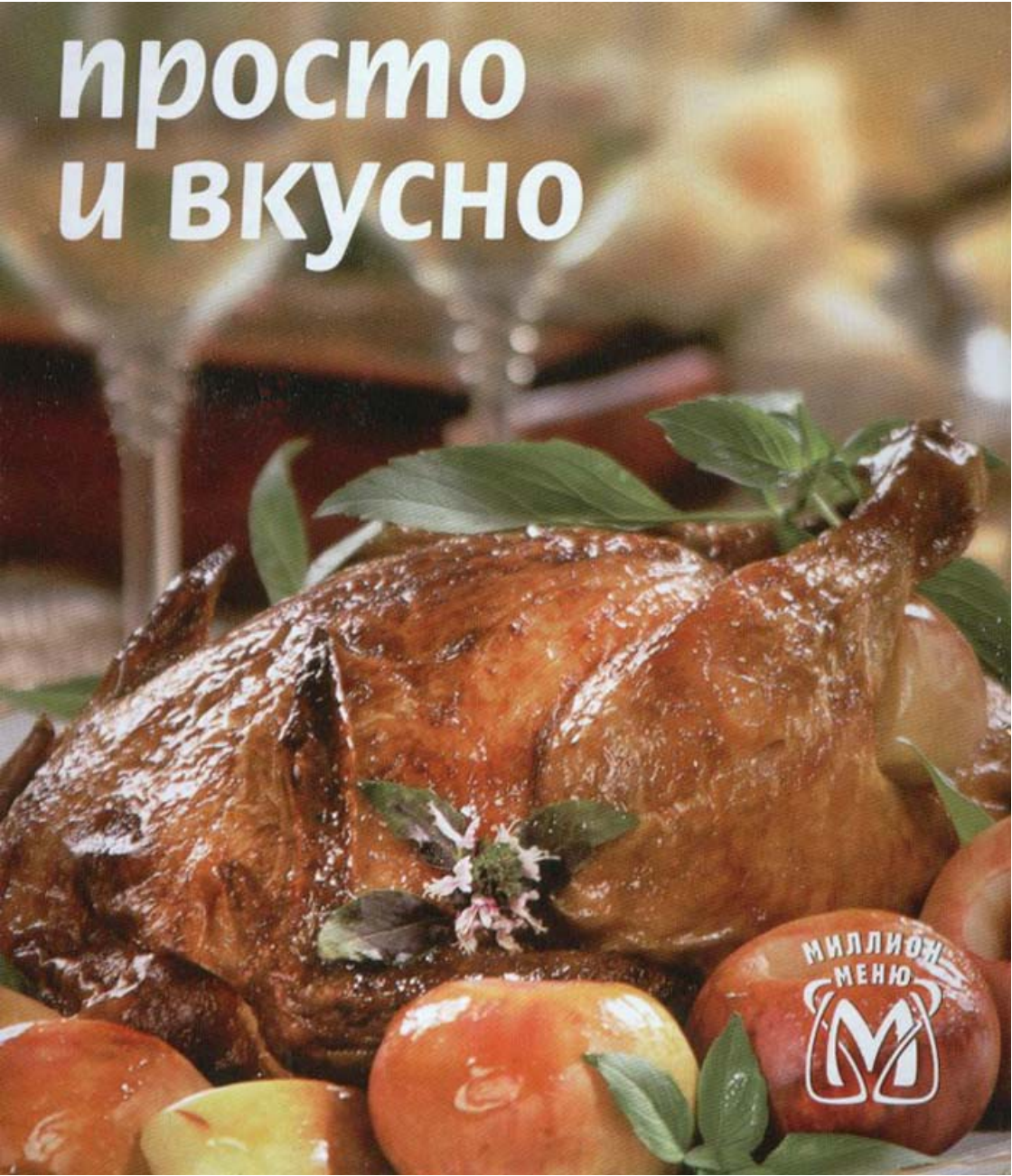
VISIT…

просто и вкусно



холодные блюда и закуски

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

Зеленые канапе 1
Гамбургеры 2
Горячие бутерброды с колбасой и яблоками 3
Горячие бутерброды с котлетами 4
Бутерброд-рулет с мясом 5
Салат «Русский» 6
Салат «Январыч» 7
Салат по-гречески 8
Салат из зелени с ореховым соусом 9
Салат из краснокочанной капусты 10
Салат из моркови с бананами 11
Салат из редьки со свеклой 12
Салат из свежих овощей по-испански 13
Салат овощной 14
Салат «Ориентал» 15
Южный салат 16
Капуста «Праздничная» 17
Салат из зеленого горошка 18
Салат из квашеной капусты с сельдью 19
Салат из фасоли 20
Пикантный салат 21
Салат из печени трески с рисом 22
Салат с сельдью по-итальянски 23
Салат с крабовыми палочками 24
Острый мясной салат 25
Салат из куриной печени 26
Огурцы, фаршированные овощами 27
Грибная икра 28
Сельдь маринованная с помидорами 29
Ветчина с салатом 30
Оранжевый творог 31
Сырные шарики 32
Яйца «Молле» 33
Яйца под майонезом с гарниром 34
Яйца, фаршированные сельдью и луком 35

Печеный картофель ассорти..... 36
Рисовые блины 37
Коктейль-кебабы..... 38
Борщ белорусский 39
Капустняк запорожский 40
Щи из капусты с картофелем..... 41
Суп из телячьих почек..... 42
Суп «Лето» 43
Суп овощной..... 44
Суп овощной по-испански..... 45
Суп овощной с фасолью 46
Суп с кабачками 47
Суп с картофелем 48
Суп-лапша домашняя
на грибном бульоне..... 49
Суп рисовый с помидорами..... 50
Шотландский суп..... 51
Молочный суп
с картофелем..... 52
Суп-пюре из картофеля
с гренками..... 53
Суп-пюре из фасоли 54
Суп-пюре картофельный
с чесноком 55
Борщ холодный..... 56
Окрошка сборная
мясная..... 57
Таратор..... 58
Луковый суп..... 59
Рыбный суп по-гречески..... 60

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Овощи очищайте и нарезайте непосредственно перед приготовлением. Держать их долго в воде не следует – теряются витамины.
- Если в воду, в которой варится птица, влить ложку уксуса, то мясо получится очень нежным.
- Нельзя употреблять в пищу проросший картофель, позеленевший на свету. В нем скапливается ядовитое вещество соланин.
- Увядшая зелень укропа, петрушки снова будет свежей, если положить ее в воду с уксусом.
- Огурцы можно сохранить свежими несколько дней, если держать их на три четверти в воде плодоножками вниз. Воду меняйте ежедневно.
- Не выливайте жидкость из консервированного горошка или фасоли. Ее можно использовать в пищу – в ней много витаминов и минеральных веществ.
- Яйца с надтреснутой скорлупой не вытекают, если варить их в соленой воде.
- При быстрой варке яйца в кипящей воде белок твердеет быстрее, а желток – медленнее, при замедленной – наоборот. Время варки яиц: вкрутую – 7 минут, «в мешочек» – 5 минут, всмятку – 3 минуты.
- Чтобы придать салату пикантность, натрите долькой чеснока корочку хлеба и за полчаса до подачи блюда на стол вложите в салат, а потом выньте.
- Тем, кто любит более острые закуски, рекомендуется добавлять в сметану ½ столовой ложки готовой горчицы. Вместо лимонного сока можно добавить уксус. Соус можно приготовить, заменив сметану майонезом.

ЗЕЛЕНЫЕ КАНАПЕ

КРЕСС-КАНАПЕ

2—3 ст. ложки майонеза
1 ч. ложка рубленого чеснока
2 листа зеленого салата

- Часть майонеза смешайте с чесноком.
- Смажьте хлеб тонким слоем майонеза, смешанного с чесноком. Сверху уложите измельченную зелень салата, заправленную оставшимся майонезом.

ОГУРЕЧНЫЕ КАНАПЕ

8 ломтиков пшеничного хлеба
1—2 ст. ложки майонеза
2 огурца
соль

- Огурцы нарежьте ломтиками, посолите. Дайте немного постоять.
- Хлеб смажьте майонезом, сверху уложите ломтики огурцов, оформите зеленью петрушки.

ТОСТЫ С КУНЖУТОМ

8 ломтиков пшеничного хлеба
1 ст. ложка сливочного масла
2 ст. ложки семян кунжута

- Хлеб смажьте маслом, посыпьте кунжутом.
- Запекайте тосты в духовке при 220 °С до золотистого цвета.

на 4 порции

ГАМБУРГЕРЫ

500 г говяжьего фарша
4 булочки для гамбургеров
2 ст. ложки сливочного масла
2 листа зеленого салата
1 головка репчатого лука
2 помидора
перец черный молотый, соль

для соуса:
200 г сметаны
2 ст. ложки соуса чили
2 ст. ложки столовой горчицы

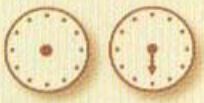
- Смешайте все ингредиенты для соуса.
- Фарш посолите, поперчите, разделите на 4 части. Придайте каждой части форму приплюснутой лепешки. Обжарьте на масле до готовности.
- Уложите лепешки между половинками булочек вместе с измельченными листьями салата, луком, нарезанными кружочками помидорами и небольшим количеством соуса.

ЧИЗБУРГЕРЫ

- Из фарша приготовьте лепешки, как указано выше, поджарьте их с одной стороны. Затем положите сверху на каждую по ломтику сыра. Жарьте, пока сыр не расплавится. Далее действуйте, как указано выше.

ГАВАЙИБУРГЕРЫ

- Нарежьте ломтики бекона на полосы и обжарьте, уложите их между половинками булочек вместе с 1 колечком ананаса, кусочками бекона, измельченными листьями салата и соусом чили.



на 4 порции

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С КОЛБАСОЙ И ЯБЛОКАМИ

4—6 ломтиков пшеничного хлеба
20 г сливочного масла
150 г копченой колбасы
2 яблока
1 ст. ложка тертого корня хрена

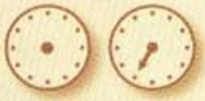
- Хлеб обжарьте на части масла. Колбасу нарежьте ломтиками и обжарьте на оставшемся масле. Яблоки натрите на крупной терке и также обжарьте на масле, оставшемся после жаренья колбасы. Яблоки перемешайте с тертым хреном.
- На хлеб уложите колбасу, поверх которой горкой выложите яблоки с хреном.
- Оформите кружочками помидора, зеленью и сразу подайте.

на 3 порции

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С КОТЛЕТАМИ

6–8 ломтиков ржаного хлеба
6–8 готовых котлет
6–8 ломтиков твердого сыра
1 головка репчатого лука
50 г сливочного масла
перец черный молотый, соль

- Лук мелко порубите и обжарьте на части масла, посолите, поперчите.
- На ломтик хлеба, смазанный маслом, уложите немного лука, затем – котлету и ломтик сыра. Запекайте бутерброды в духовке 10–15 минут.

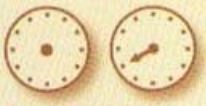


на 4 порции

БУТЕРБРОД-РУЛЕТ С МЯСОМ

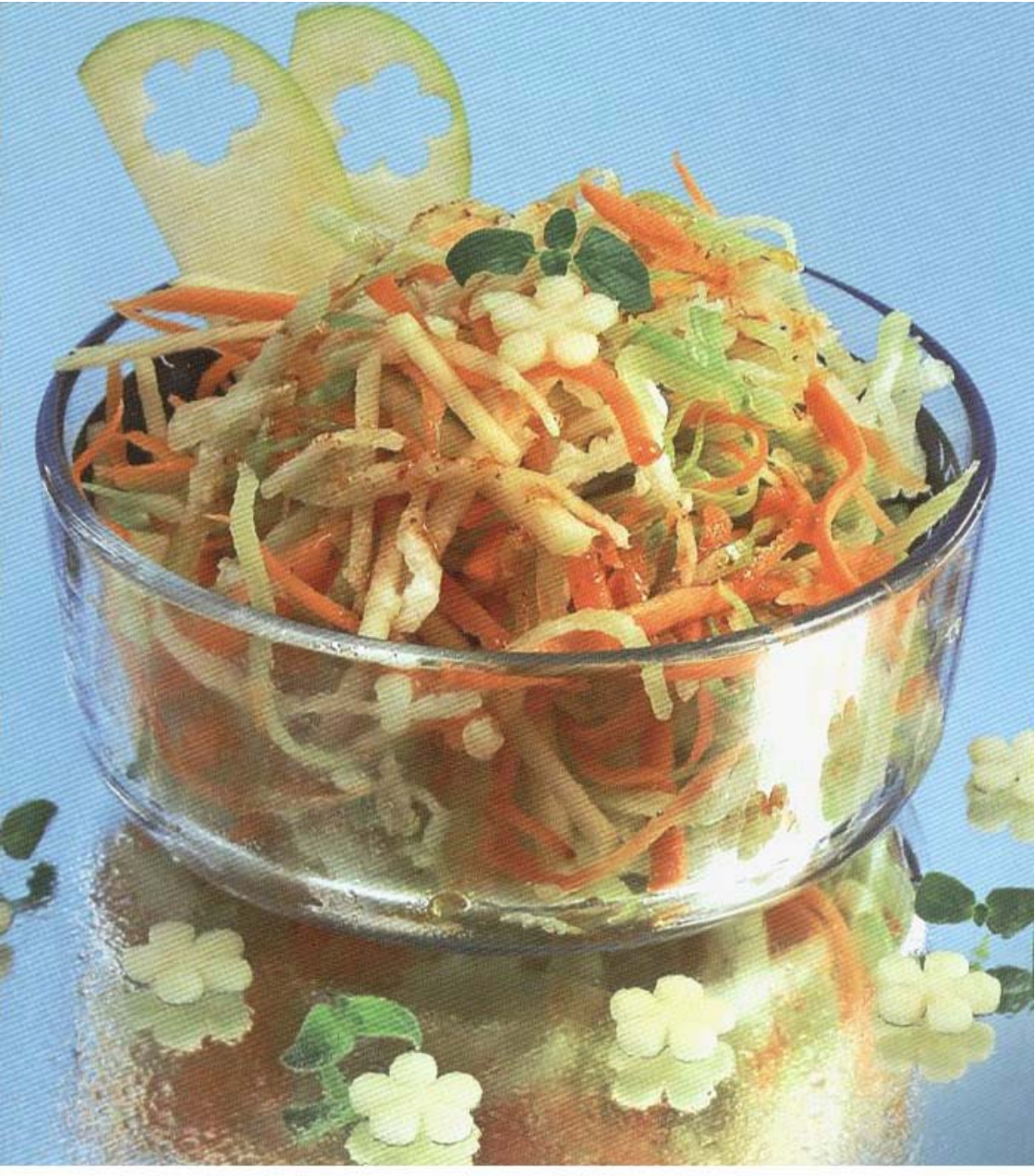
1 батон
150 г сливочного масла
1 ст. ложка рубленого репчатого лука
100 г ветчины
1 соленый огурец
40 г крыжовника
перец черный молотый, соль

- Батон разрежьте вдоль пополам и выньте мякиш так, чтобы осталась корочка толщиной 1 см.
- Взбитое масло соедините с рубленой ветчиной, крыжовником, нарезанными кубиками огурцом, луком и мякишем.
- Полученной массой наполните половинки батона, соедините их и плотно прижмите друг к другу. Затем оберните пищевой пленкой и выдержите в холодильнике 12 часов. При подаче нарежьте тонкими ломтиками.



+ охлаждение

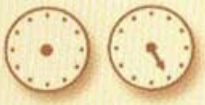
на 4 порции



САЛАТ «РУССКИЙ»

240 г моркови
200 г яблок
150 г редьки
200 г белокочанной капусты
10 г зелени петрушки или укропа
для заправки:
2 ст. ложки растительного масла
1 ч. ложка 3%-го уксуса или лимонного сока
перец чили, соль, сахар

- Морковь, яблоки и редьку натрите на крупной терке.
- Капусту нашинкуйте тонкой соломкой.
- Для заправки масло взбейте с уксусом, добавьте сахар, соль и перец по вкусу.
- Подготовленные овощи и яблоки соедините, полейте заправкой, перемешайте.
- При подаче салат выложите в салатник, посыпьте рубленой зеленью. Оформите продуктами, входящими в состав салата.

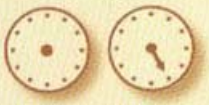


на 6 порций

САЛАТ «ЯНВАРЫЧ»

1 морковь
50 г квашеной капусты
1 ст. ложка тертой редьки
3 ст. ложки рубленых лесных орехов
2 ст. ложки растительного масла
2 ст. ложки клюквенного сока

- Морковь натрите на терке, соедините с отжатой капустой, редькой, орехами и полейте соком.
- Перед подачей заправьте маслом и перемешайте.

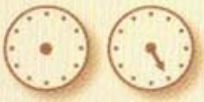


на 2 порции

САЛАТ ПО-ГРЕЧЕСКИ

4 помидора
1 огурец
2 сладких перца
2 головки репчатого лука
125 г тертого твердого сыра
для заправки:
1 ст. ложка 3%-го уксуса
2 ст. ложки растительного масла
перец черный молотый, соль

- Помидоры и огурец нарежьте ломтиками, перец и лук – кольцами.
- Соедините все ингредиенты для заправки, перемешайте.
- Выложите овощи в салатник. Полейте заправкой, посыпьте сыром.
- Оформите маслинами и зеленью.

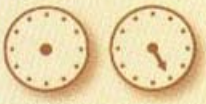


на 4 порции

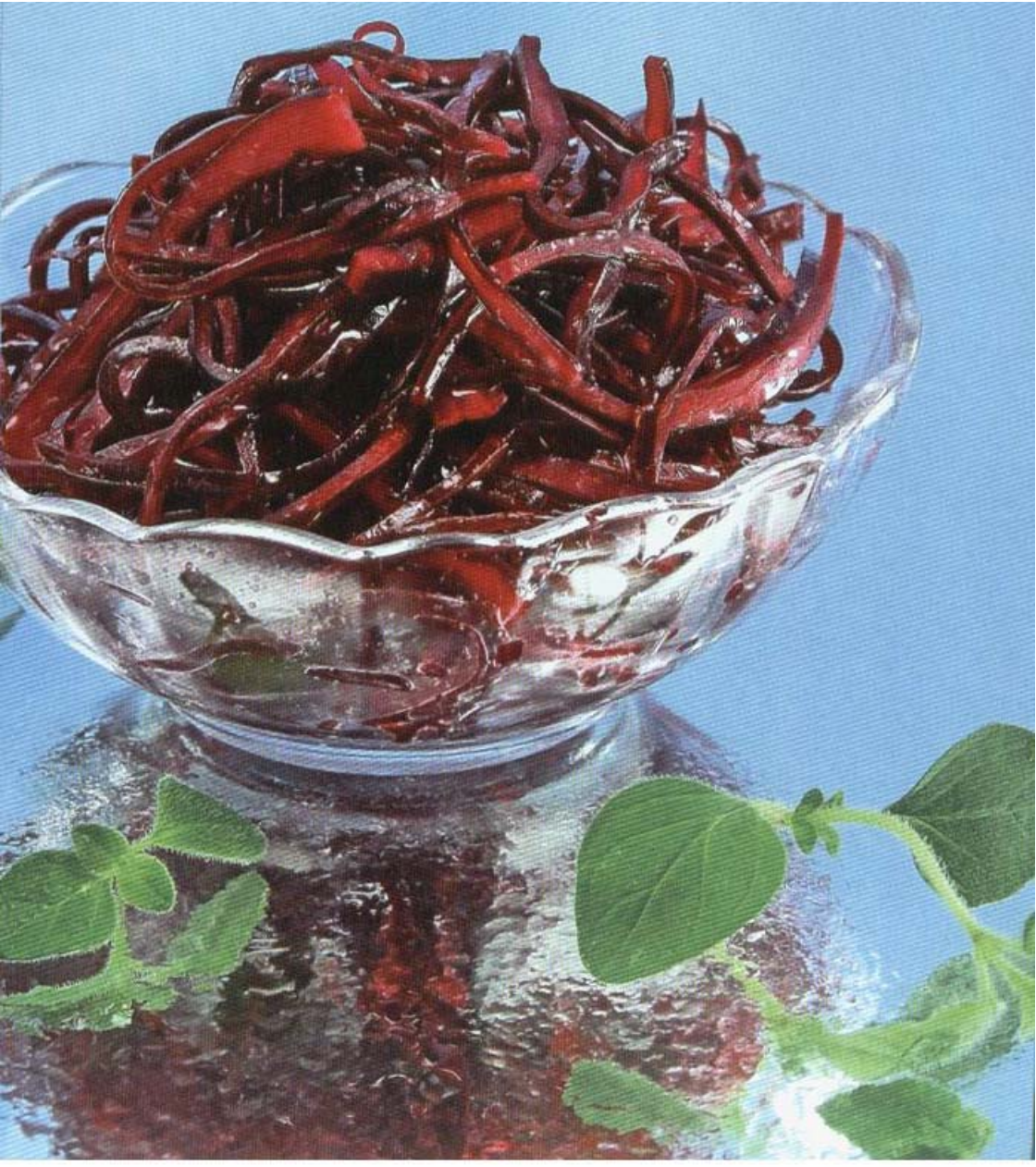
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНИ С ОРЕХОВЫМ СОУСОМ

50 г зелени сельдерея
50 г стеблей сельдерея
½ стакана рубленых грецких орехов
2 зубчика чеснока
2 ст. ложки 3%-го уксуса
2 ст. ложки оливкового масла
соль

- Для соуса грецкие орехи разотрите с чесноком до однородной консистенции. Добавьте соль, уксус и масло, перемешайте.
- Зелень сельдерея мелко порубите, стебли нарежьте ломтиками. Подготовленную зелень уложите в салатник и полейте соусом.



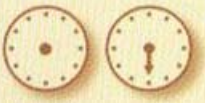
на 2 порции



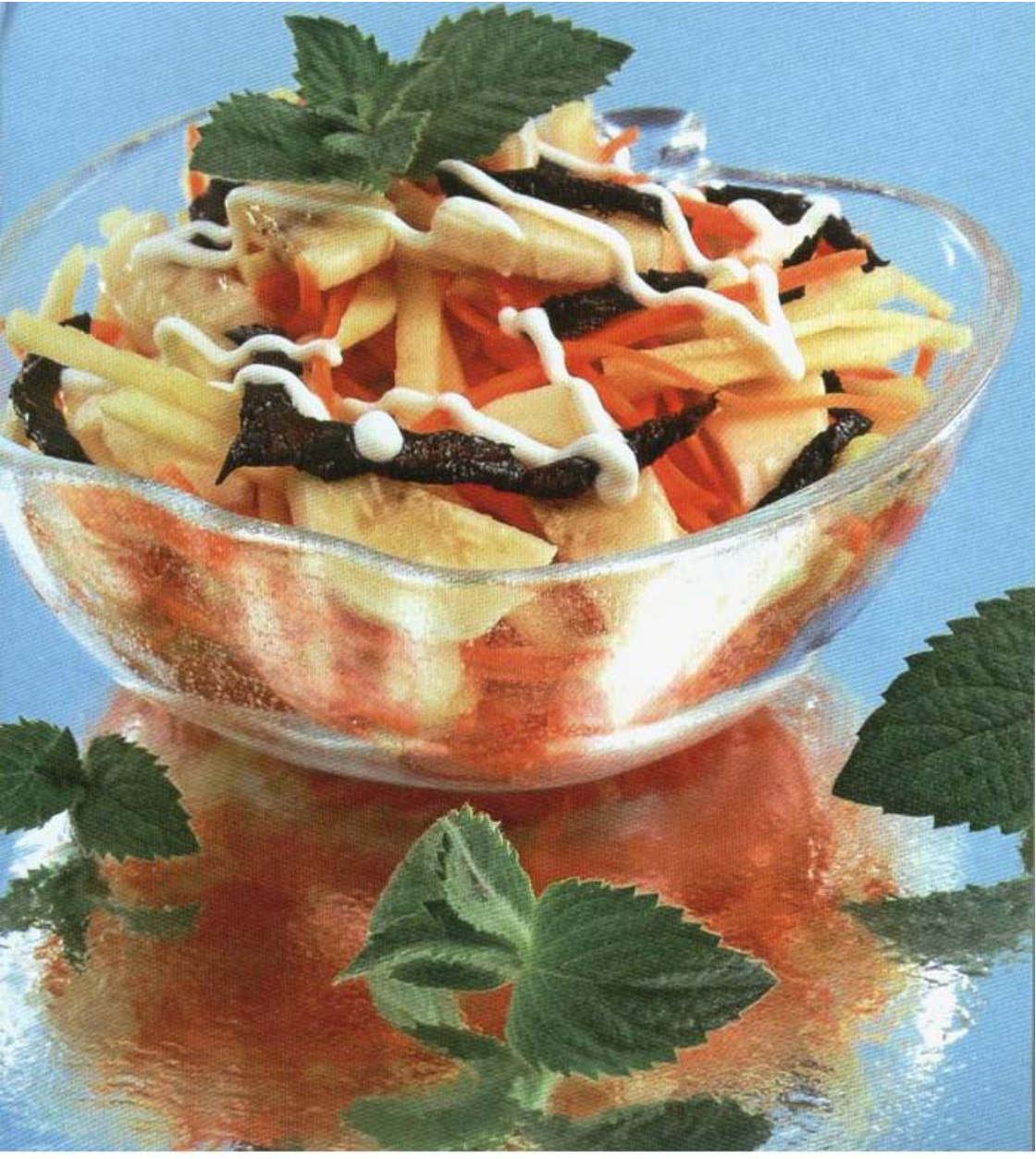
САЛАТ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

500 г краснокочанной капусты
¼ стакана 3%-го уксуса
½ стакана сахара
1 ст. ложка растительного масла
½ ч. ложки соли

- Капусту посолите и перетирайте, пока она не станет мягкой и из нее не начнет выделяться сок. Затем капусту отожмите, полейте уксусом, посыпьте сахаром и перемешайте. Оставьте на 10–15 минут.
- При подаче заправьте капусту маслом.



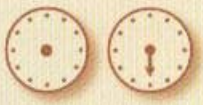
на 4 порции



САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С БАНАНАМИ

4 моркови
3 яблока
1 банан
100 г чернослива без косточек
150 г сметаны
25 г сахара
1 ч. ложка лимонного сока
соль

- Очищенные морковь и яблоки натрите на крупной терке.
- Чернослив промойте, обсушите и нарежьте.
- Бананы нарежьте ломтиками.
- Сметану взбейте с солью, сахаром и лимонным соком.
- Ингредиенты салата соедините и перемешайте.
- При подаче салат выложите в салатник, полейте сметаной. Оформите ломтиками бананов и листиками мяты.

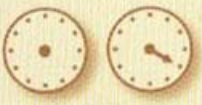


на 8 порций

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ СО СВЕКЛОЙ

1 редька
1 свекла
¼ стакана яблочного сока
1 ст. ложка сахара или меда

- Редьку и свеклу натрите на терке и перемешайте с соком и сахаром или растопленным медом.
- При подаче оформите зеленью.



на 4 порции

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ ПО-ИСПАНСКИ

2 сладких перца
1 головка репчатого лука
2 помидора
50 г сухариков со вкусом бекона
2 огурца
100 г майонеза

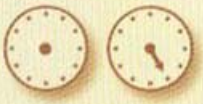
- Перец нарежьте полосками, огурцы и помидоры – ломтиками. Лук мелко порубите.
- Ингредиенты салата выложите в салатник слоями, каждый слой полейте майонезом.
- При подаче оформите зеленью.

на 4 порции

САЛАТ ОВОЩНОЙ

150 г моркови
60 г репы
60 г кольраби
60 г корня сельдерея
60 г листьев зеленого салата
60 г сладкого перца
60 г помидоров
210 г огурцов
120 г белокочанной капусты
300 г майонеза или сметаны
перец черный молотый, соль

- Огурцы и помидоры нарежьте ломтиками, остальные овощи нарежьте соломкой.
- Ингредиенты салата соедините, посолите, поперчите, заправьте сметаной или майонезом.
- При подаче выложите в салатник, оформите зеленью.

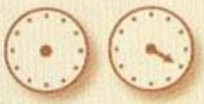


на 6 порций

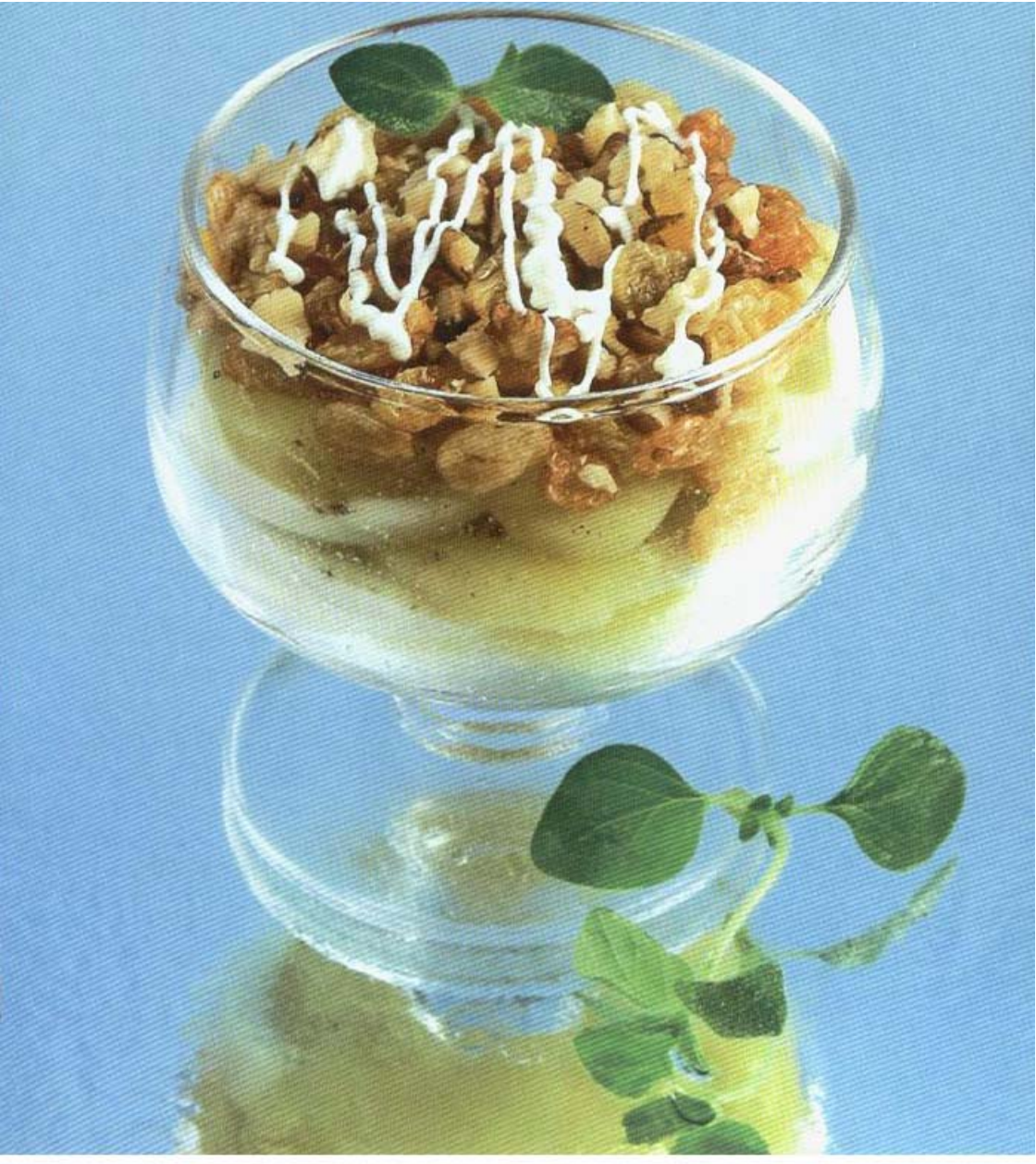
САЛАТ «ОРИЕНТАЛ»

5 вареных картофелин
10 г зеленого лука
1 огурец
2 сладких перца
3 помидора
1 пучок зелени укропа
1 ст. ложка лимонного сока
2 ст. ложки растительного масла

- Картофель, огурец и помидоры нарежьте ломтиками. Перец нашинкуйте соломкой, лук и зелень мелко порубите.
- Подготовленные ингредиенты уложите в салатник, полейте лимонным соком, заправьте маслом и перемешайте.



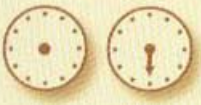
на 6 порций



ЮЖНЫЙ САЛАТ

2–3 вареные картофелины
2 вареных яйца
150 г рубленых грецких орехов
50 г изюма
½ стакана сметаны
перец черный молотый, соль

- Картофель и яйца нарежьте ломтиками. Изюм распарьте и обсушите.
- В салатник уложите слоями, чередуя, картофель и яйца, посолив и поперчив каждый слой.
- Сверху уложите изюм и орехи. Полейте салат сметаной и оформите зеленью.

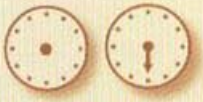


на 3 порции

КАПУСТА «ПРАЗДНИЧНАЯ»

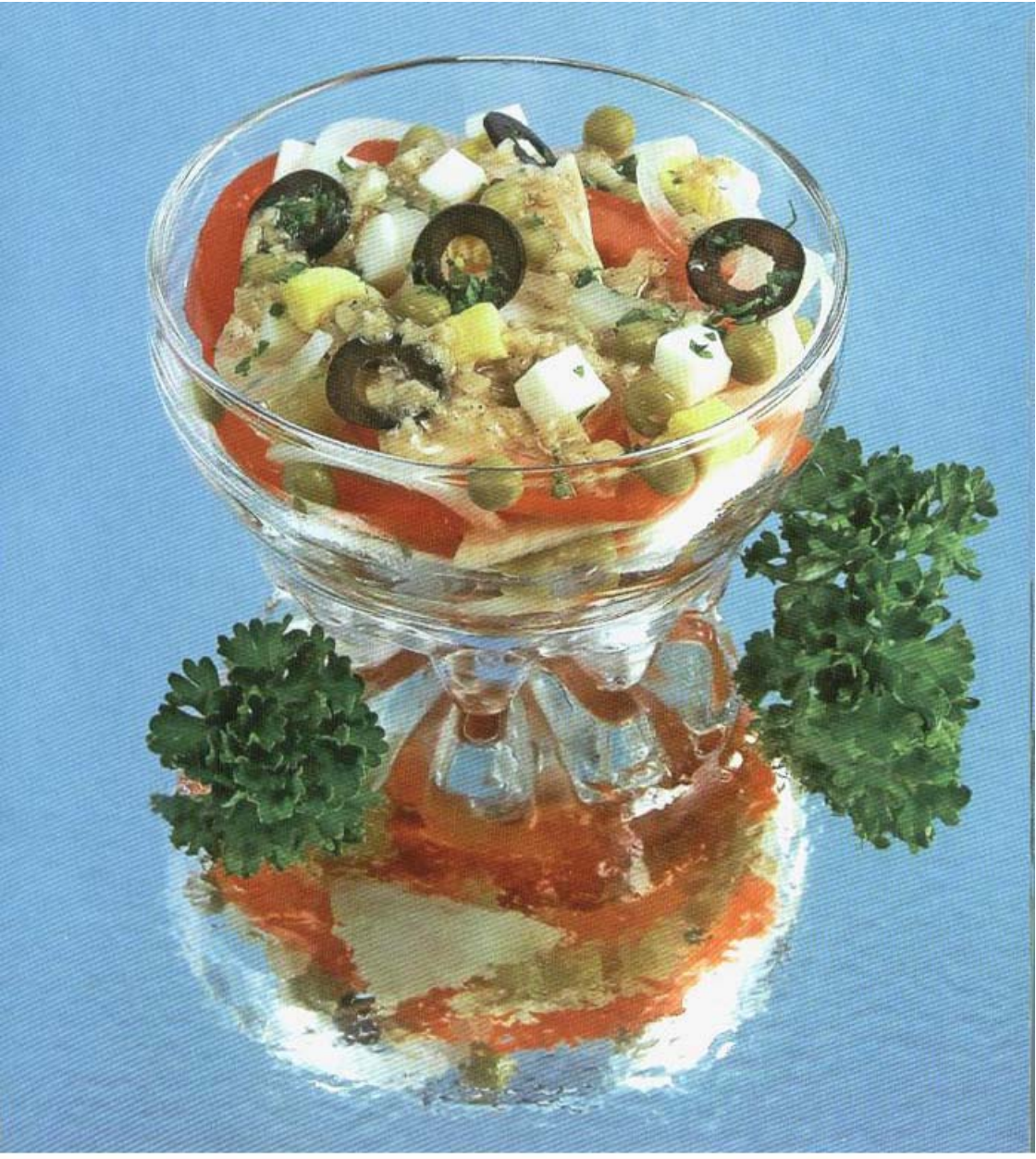
100 г белокочанной капусты
½ яблока
1 ст. ложка растительного масла
½ головки репчатого лука
1 щепотка семян тмина
1 ст. ложка лимонного или клюквенного сока
1 ст. ложка меда

- Капусту тонко нашинкуйте, перемешайте с тертым яблоком, рубленым луком, тмином, маслом, соком и растопленным медом. Уложите капусту в банку и выдержите в холодильнике под гнетом 12 часов.
- При подаче выложите в салатник, посыпьте тмином.



+ охлаждение

на 2 порции



САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА

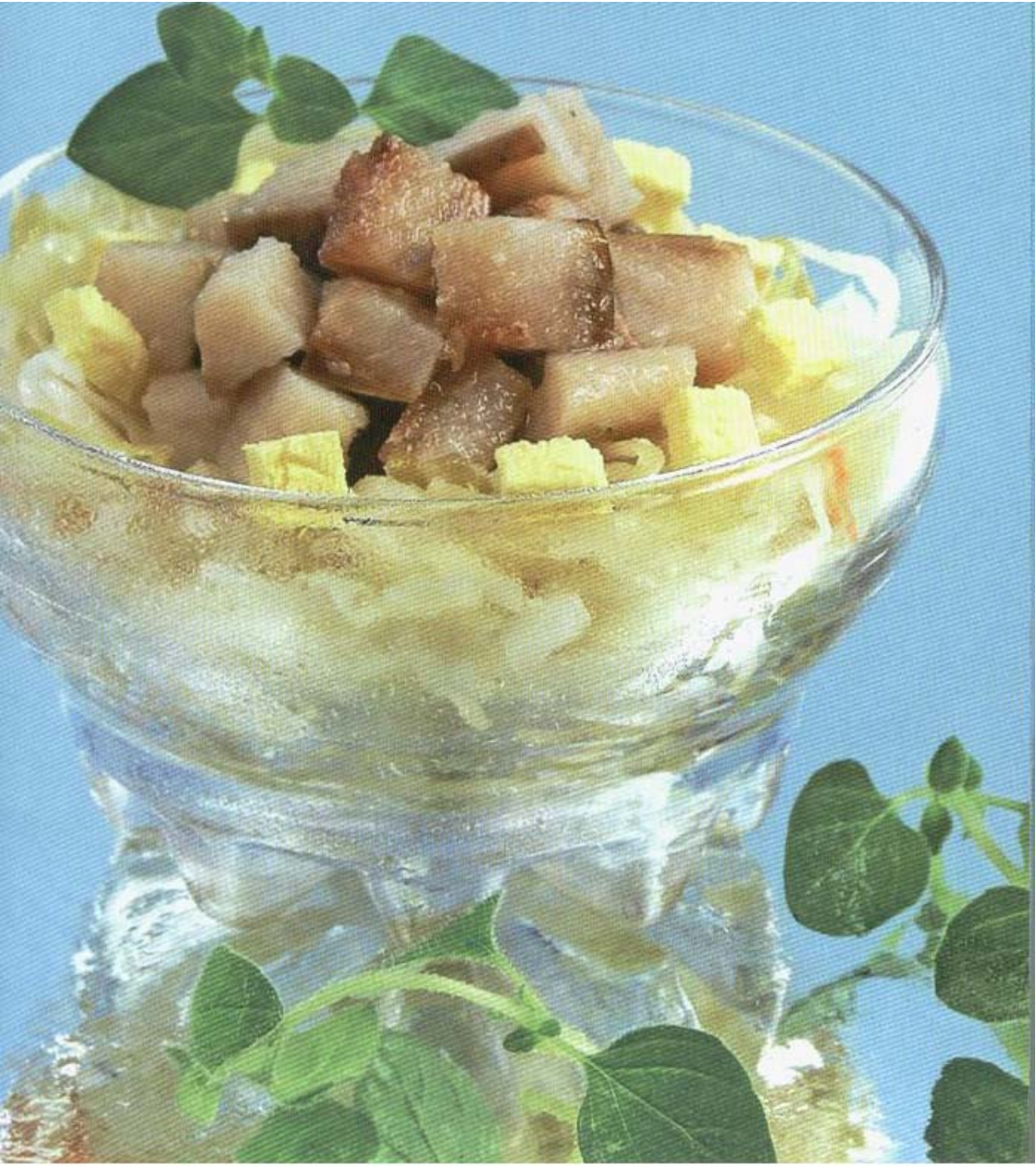
400 г консервированного зеленого горошка
2 головки репчатого лука
1 сладкий перец
1 корень сельдерея
½ огурца
2 помидора
4 ст. ложки рубленой зелени петрушки
50 г маслин без косточек
3 яйца

для заправки:
2 ст. ложки 3%-го уксуса или лимонного сока
1 ч. ложка рубленого чеснока
1 ч. ложка горчицы
2 ст. ложки растительного масла
перец черный молотый, соль

- Для заправки соедините указанные ингредиенты, перемешайте.
- Выложите горошек на блюдо, полейте его заправкой. Поставьте в холодильник на 2 часа.
- Лук нарежьте кольцами, перец – полукольцами, корень сельдерея – ломтиками, огурец – кубиками, помидоры – дольками.
- Соедините подготовленные овощи с петрушкой и горошком. При подаче оформите салат маслинами, помидорами и яйцами.

+ охлаждение

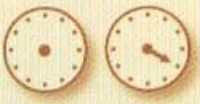
на 8 порций



САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С СЕЛЬДЬЮ

500 г квашеной капусты
100 г филе соленой сельди
2 ст. ложки растительного масла
1 головка репчатого лука
1 вареное яйцо

- Капусту отожмите, заправьте маслом и перемешайте с мелко нарезанным луком.
- Сельдь нарежьте кусочками и уложите в центр блюда, оформите яйцом, нарезанным кубиками.
- Вокруг выложите капусту.

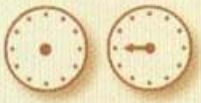


на 6 порций

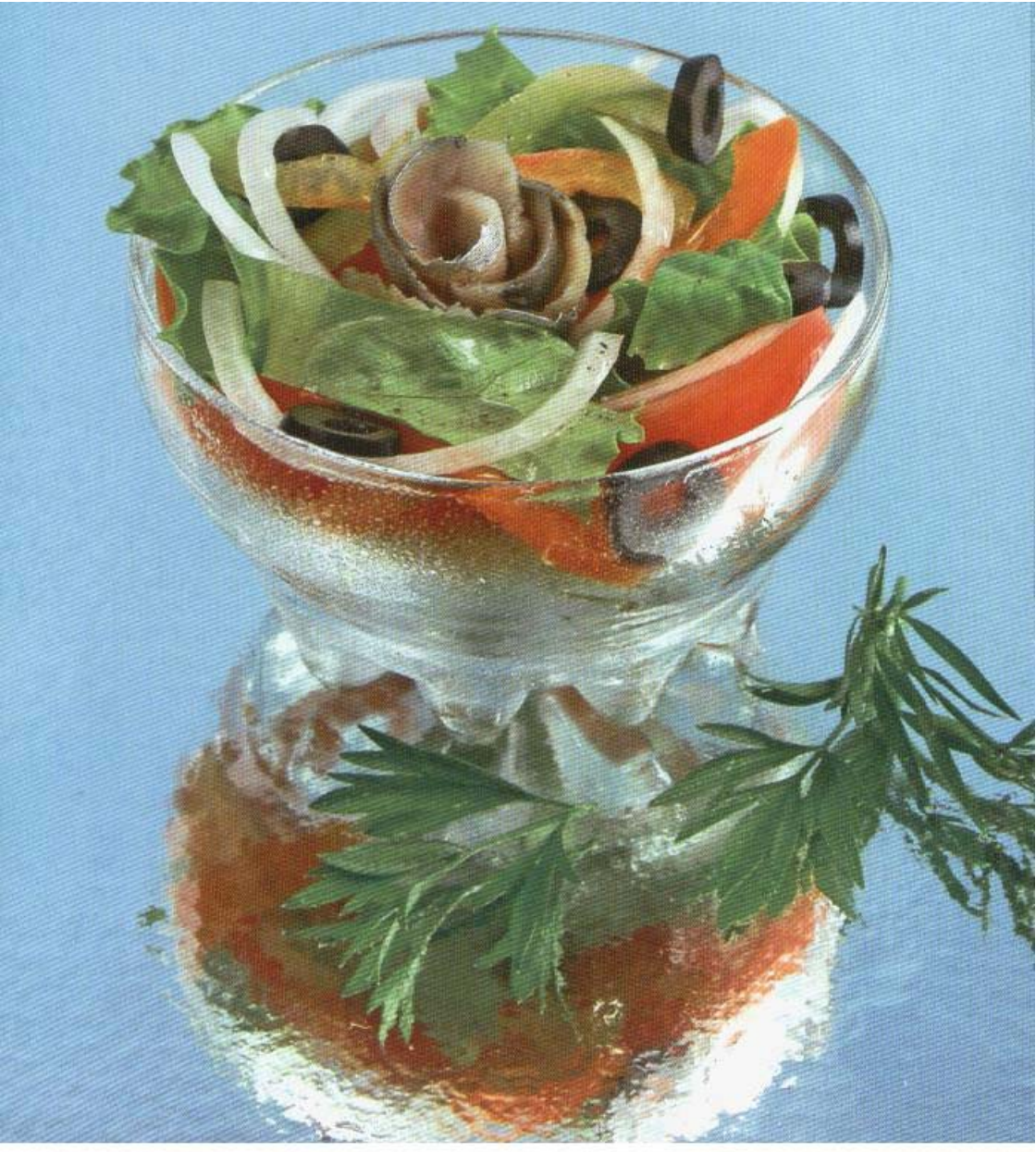
САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ

200 г стручковой фасоли
1 ч. ложка сахара
1 соленый огурец
1 яблоко
1 головка репчатого лука
1 вареное яйцо
100 г сметаны
1 ч. ложка столовой горчицы
перец красный молотый, соль

- Фасоль отварите в подсоленной воде, добавив сахар, затем охладите.
- Соедините фасоль с мелко нарезанными огурцом, яблоком, луком и рубленым яйцом, посолите, поперчите.
- Сметану смешайте с горчицей и полейте салат приготовленным соусом.
- Оформите зеленью петрушки.



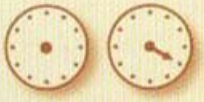
на 2 порции



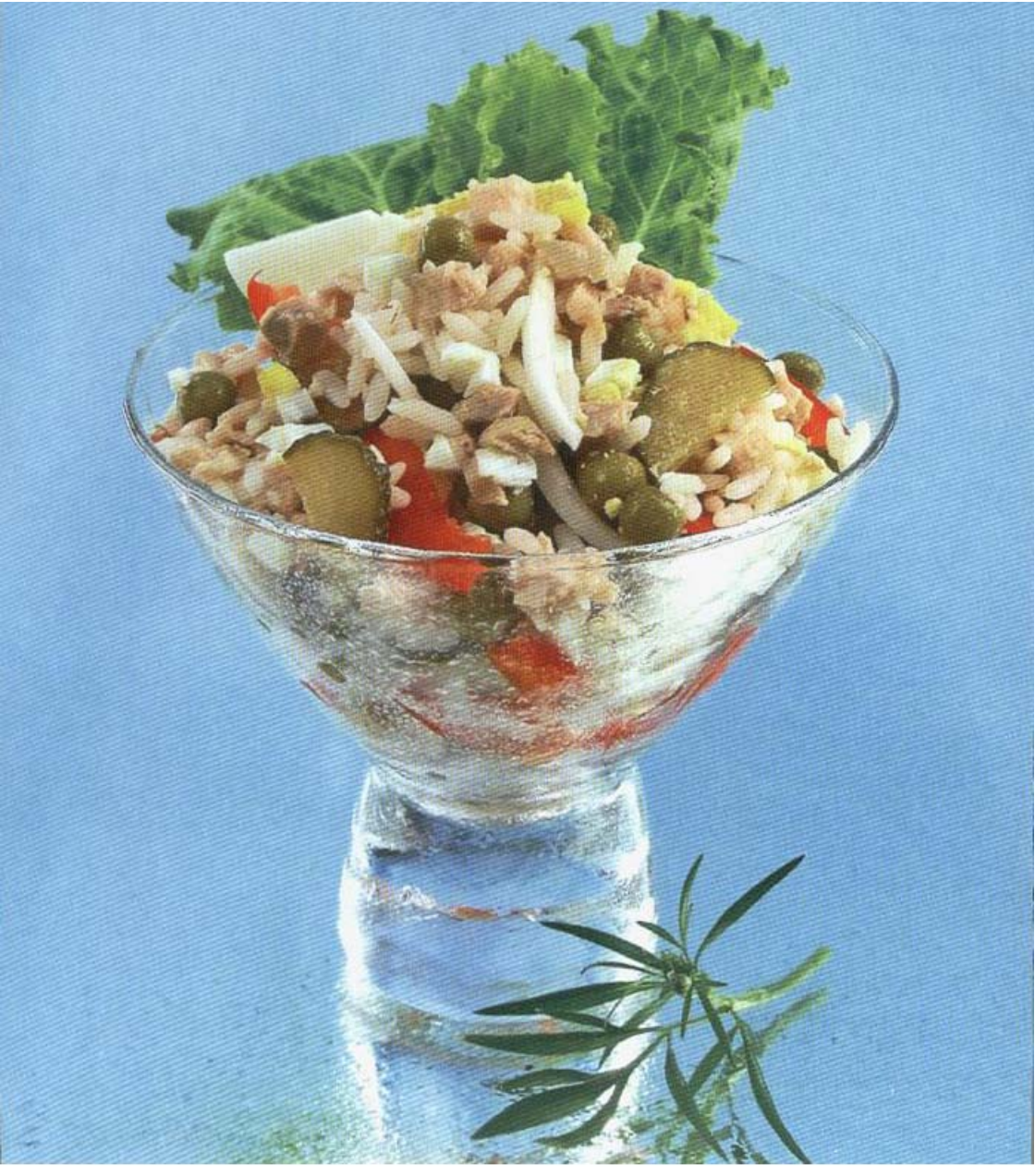
ПИКАНТНЫЙ САЛАТ

2 филе соленой сельди
1 головка репчатого лука
1 помидор
1 сладкий перец
6–8 листьев зеленого салата
10 маслин без косточек
для заправки:
2 ст. ложки растительного масла
1 ст. ложка 3%-го уксуса
перец черный молотый, соль

- Сельдь нарежьте кусочками, лук – кольцами, помидор – дольками, перец – соломкой.
- Листья салата нашинкуйте полосками. Маслины нарежьте колечками.
- Для заправки взбейте масло с уксусом, солью и перцем.
- Подготовленные ингредиенты салата полейте заправкой и перемешайте.



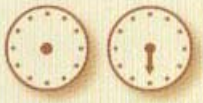
на 3 порции



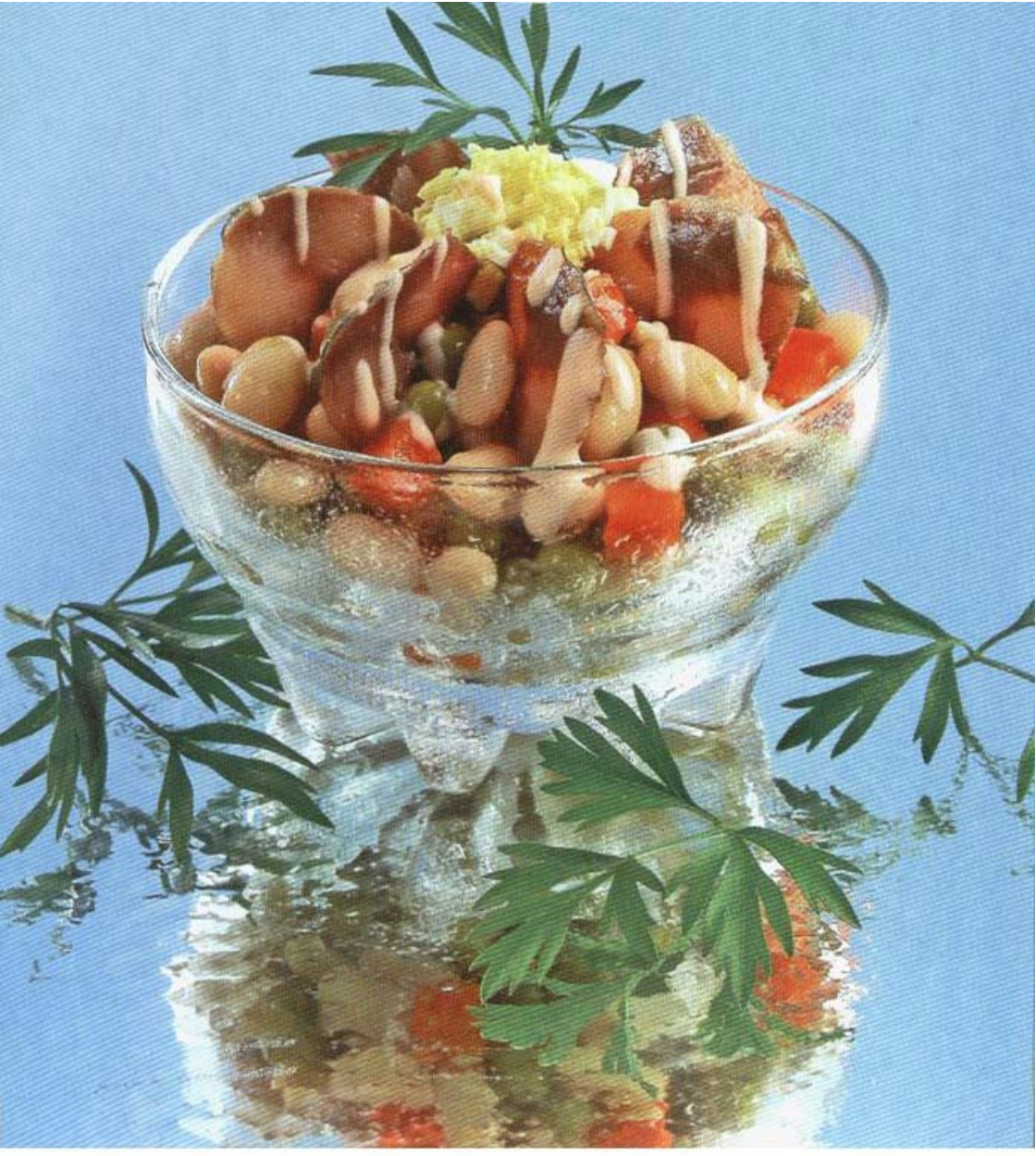
САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ ТРЕСКИ С РИСОМ

200 г консервированной печени трески
180 г вареного риса
3 сладких перца
2 головки репчатого лука
3 яйца
100 г консервированного зеленого горошка
3 соленых огурца
1 пучок зелени укропа
перец черный молотый, соль

- Лук и сладкий перец нарежьте соломкой, огурцы – ломтиками.
- Яйца и печень трески мелко порубите, добавьте зеленый горошек, рис и нарезанные овощи, посолите, поперчите, добавьте рубленую зелень укропа и заливку от консервов. Осторожно перемешайте.
- При подаче салат уложите в салатник, оформите яйцом, нарезанным дольками, и листьями салата.



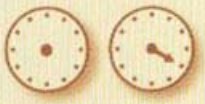
на 4 порции



САЛАТ С СЕЛЬДЬЮ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

200 г филе копченой сельди
100 г вареной моркови
100 г консервированного зеленого горошка
100 г белой консервированной фасоли
1–2 яйца
100 г майонеза
50 г кетчупа

- Морковь нарежьте кубиками, сельдь – ломтиками. Яйца порубите.
- Подготовленные ингредиенты смешайте с горошком и фасолью. Салат заправьте майонезом, смешанным с кетчупом.

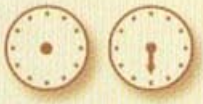


на 6 порций

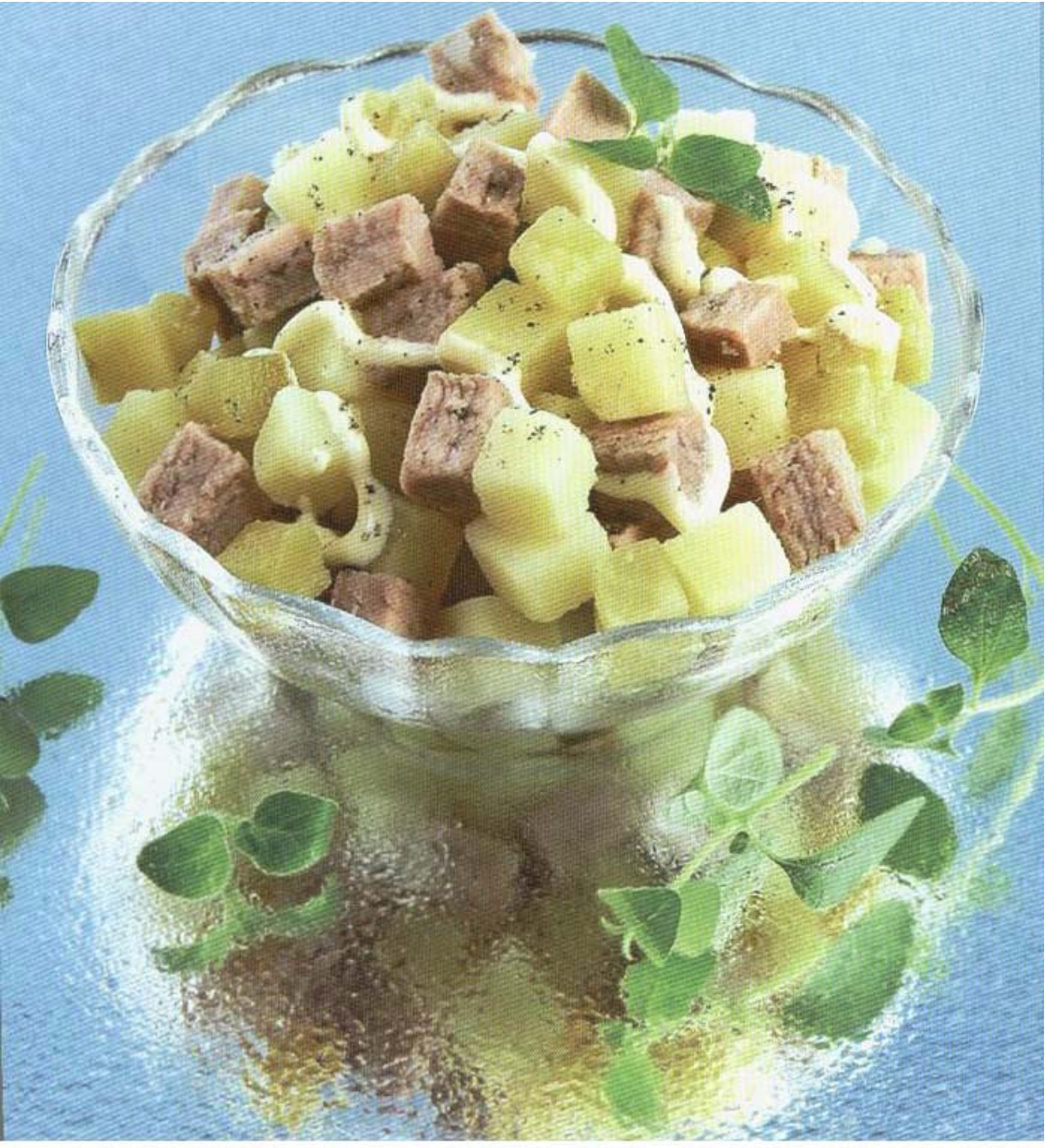
САЛАТ С КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ

250 г крабовых палочек
300 г белокочанной капусты
300 г консервированной кукурузы
30 г моркови
соль

- Капусту нашинкуйте соломкой; если капуста жесткая, слегка посолите ее и перетрите. Добавьте натертую на мелкой терке морковь, кукурузу и нарезанные ломтиками крабовые палочки. Заправьте салат майонезом и осторожно перемешайте.
- При подаче оформите зеленью укропа.



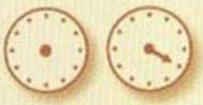
на 10 порций



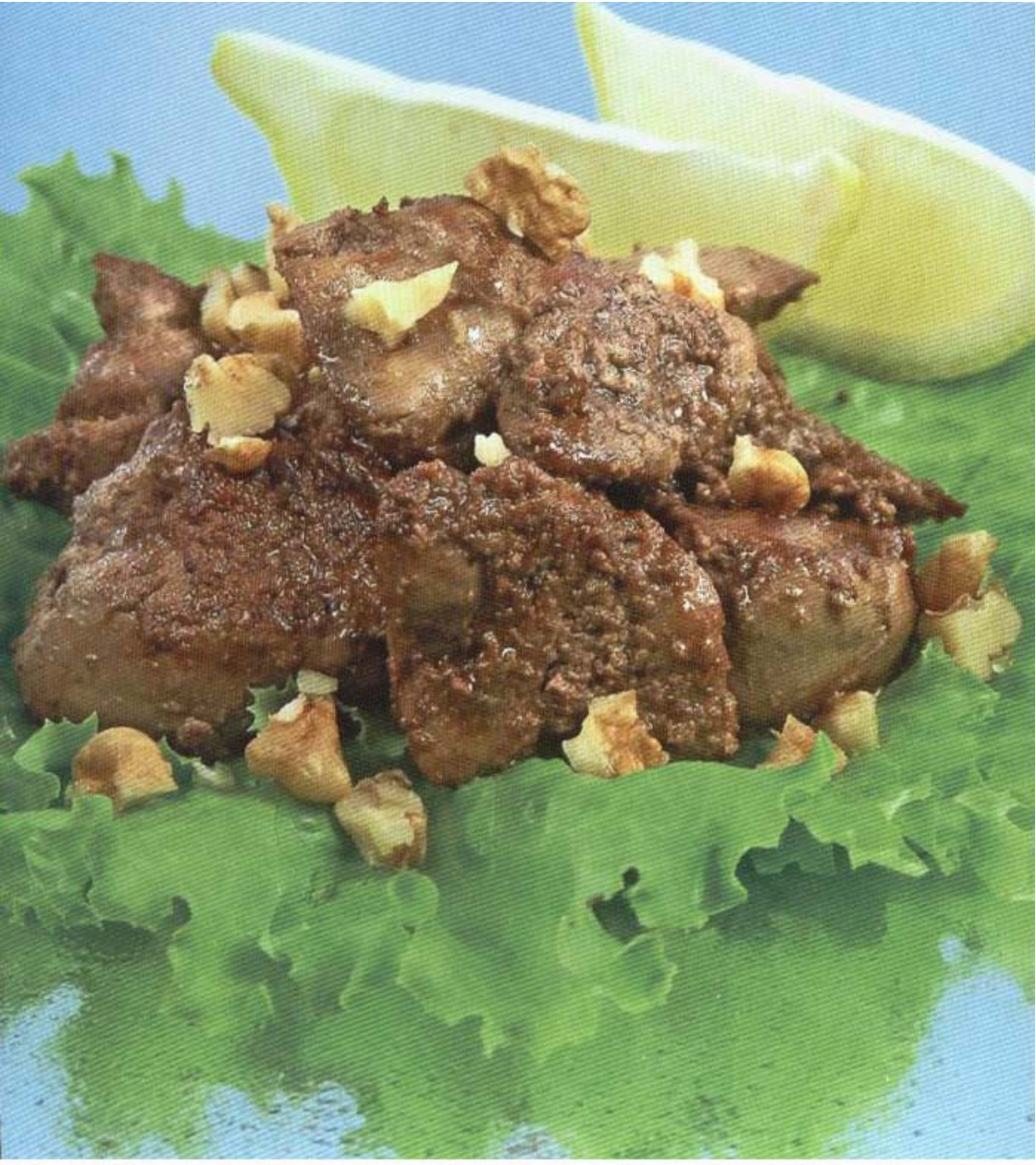
ОСТРЫЙ МЯСНОЙ САЛАТ

350 г мякоти вареной говядины
200 г маринованных огурцов
200 г вареного картофеля
100 г майонеза
перец красный молотый

- Говядину, огурцы и картофель нарежьте кубиками. Майонез смешайте с перцем.
- Подготовленные ингредиенты уложите в салатник, полейте майонезом и перемешайте.



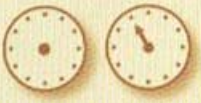
на 7 порций



САЛАТ ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ

500 г шпината или листьев салата
200 г куриной печени
2 ст. ложки сливочного масла
12 грецких орехов
для заправки:
2 ст. ложки лимонного сока
5 ст. ложек растительного масла
перец черный молотый, соль

- Для заправки соедините растительное масло с лимонным соком, посолите и поперчите по вкусу.
- Печень нарежьте ломтиками, жарьте на масле до готовности, посолите, поперчите.
- При подаче уложите шпинат или листья салата на блюдо, сверху выложите теплую куриную печенку и полейте заправкой. Посыпьте салат крупно измельченными грецкими орехами и оформите дольками лимона.

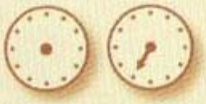


на 4 порции

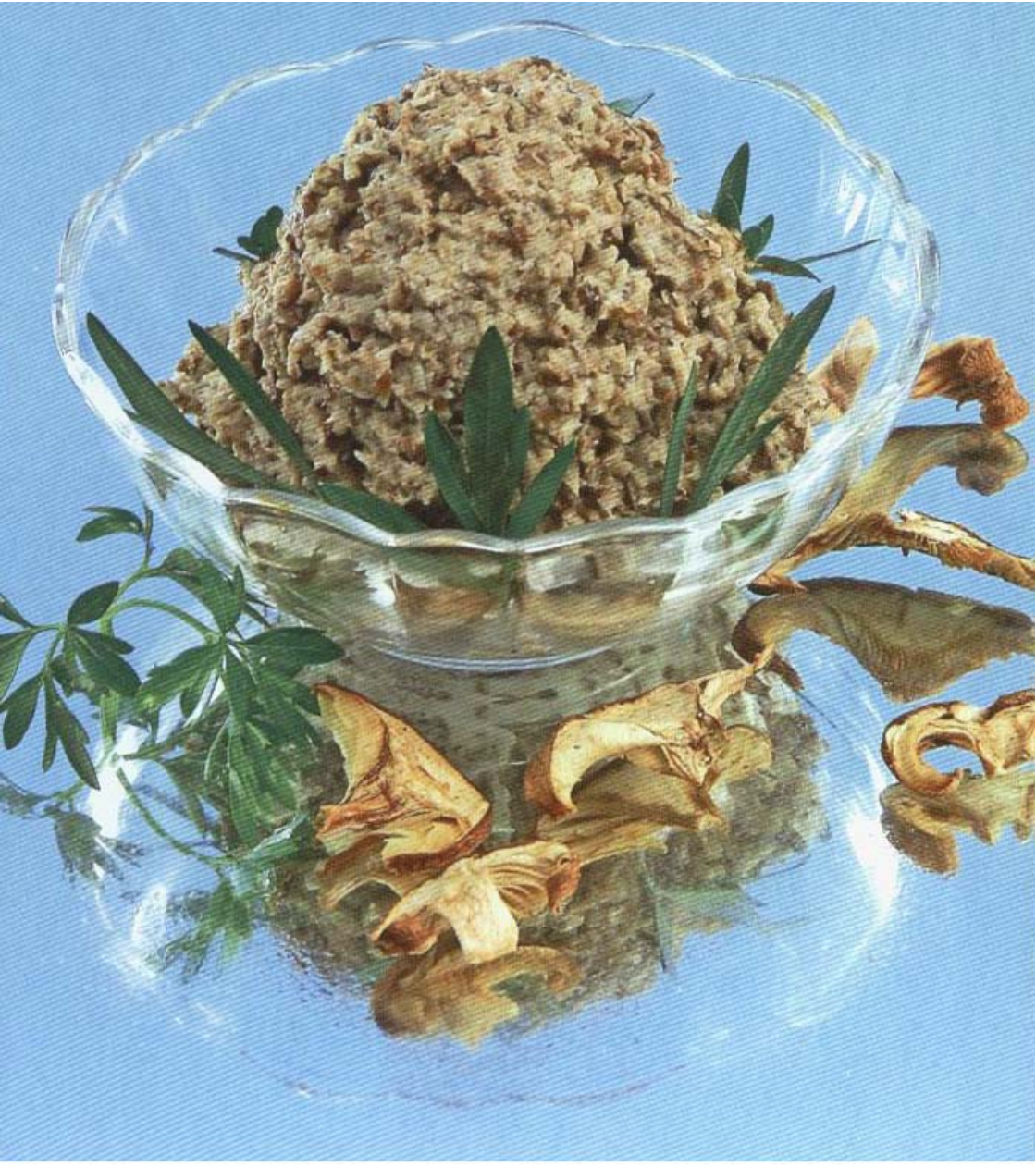
ОГУРЦЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ОВОЩАМИ

500 г огурцов
60 г вареного картофеля
60 г вареной моркови
60 г печеной свеклы
60 г репчатого лука
30 г растительного масла
10 г зелени укропа
100 г сметаны
перец черный молотый, соль

- Свеклу нарежьте кубиками и заправьте растительным маслом.
- Огурцы разрежьте вдоль пополам, вырежьте сердцевину и порубите ее.
- Вареные овощи нарежьте кубиками, добавьте мелко нашинкованный лук и нарезанную сердцевину огурца, посолите, поперчите, соедините с мелко нарезанной зеленью укропа, сметаной, перемешайте.
- Нафаршируйте овощами половинки огурцов, уложите их на блюдо и оформите веточками укропа.



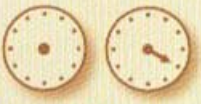
на 6 порций



ГРИБНАЯ ИКРА

2 стакана сушеных грибов
2 головки репчатого лука
30 г сливочного масла
1 ч. ложка 3%-го уксуса
1 ч. ложка сахара
2 зубчика чеснока
100 г майонеза
перец черный молотый, соль

- Грибы замочите на 6–12 часов, затем отварите в небольшом количестве воды и пропустите через мясорубку.
- Лук мелко порубите и обжарьте на масле до золотистого цвета.
- Грибы соедините с луком, добавьте сахар, соль, перец, растертый чеснок, влейте уксус и немного грибного отвара. Заправьте готовую икру майонезом и перемешайте.



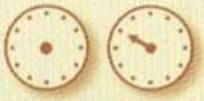
+ замачивание

на 3 порции

СЕЛЬДЬ МАРИНОВАННАЯ С ПОМИДОРАМИ

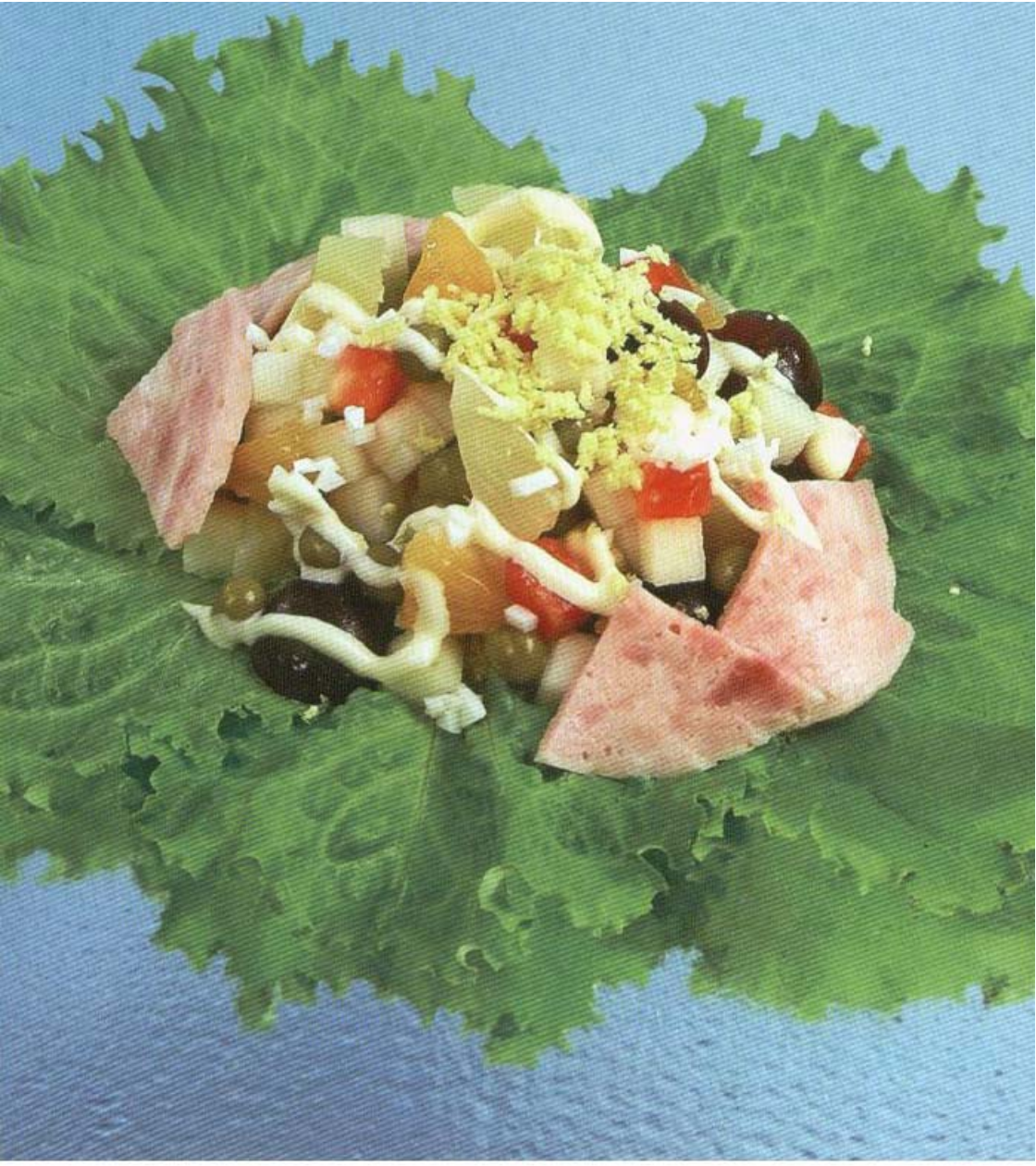
700 г филе соленой сельди
125 г репчатого лука
50 г рубленой зелени укропа
для маринада:
6 ст. ложек 3%-го уксуса
6 ст. ложек растительного масла
225 г сахара
400 г помидоров
перец черный молотый

- Для маринада масло соедините с уксусом и сахаром, смесь взбивайте, пока сахар не растворится. Добавьте мелко нарезанные помидоры.
- Филе сельди нарежьте кусочками и уложите их слоями с луком и укропом в неокисляющуюся посуду. Залейте маринадом.
- До подачи к столу выдержите сельдь в холодильнике около 12 часов.
- Подавайте с отварным картофелем и хрустящими хлебцами.



+ охлаждение

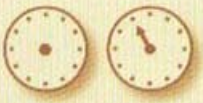
на 6 порций



ВЕТЧИНА С САЛАТОМ

300 г ветчины
1 яблоко
1 груша
2 ломтика консервированного ананаса
1 апельсин
1 помидор
50 г винограда без косточек
100 г консервированного горошка
2 вареных яйца
1–2 ст. ложки ананасового сока
100 г сметаны
100 г майонеза

- Грушу, апельсин, ананас и очищенное яблоко нарежьте кубиками. Помидор разрежьте пополам, удалите семена, нарежьте мякоть кубиками. Смешайте нарезанные плоды, помидор, виноград и горошек.
- Яйца разрежьте пополам и отделите желток от белка. Измельчите белок и смешайте его с салатом.
- Смешайте сметану с майонезом и небольшим количеством ананасового сока, посолите и поперчите по вкусу. Заправьте салат приготовленным соусом.
- При подаче готовый салат выложите на листья салата, посыпьте его растертыми желтками, рядом уложите ветчину, нарезанную тонкими ломтиками.

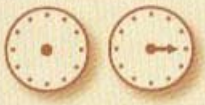


на 4 порции

ОРАНЖЕВЫЙ ТВОРОГ

100 г творога
1 вареная морковь
сахар
соль

- Морковь натрите на терке и перемешайте с творогом. Соль и сахар добавьте по вкусу.
- При подаче оформите зеленью петрушки.

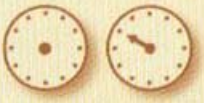


на 2 порции

СЫРНЫЕ ШАРИКИ

5 яичных белков
200 г тертого твердого сыра
1 ст. ложка пшеничной муки
масло растительное для фритюра
перец черный молотый, соль

- Белки слегка посолите и взбейте в пену. В несколько приемов добавьте сыр, поперчите, еще раз перемешайте.
- Из сырной массы сформуйте шарики, запанируйте их в муке и опустите в разогретое масло. Как только шарики увеличатся в объеме вдвое, выньте их и обсушите, выложив на салфетку.

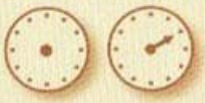


на 2 порции

ЯЙЦА «МОЛЛЕ»

4 вареных яйца
150 г ветчины
4 листа зеленого салата

- Яйца разрежьте на четыре части.
- Ветчину нарежьте тонкими ломтиками. Ломтики яиц заверните в ломтики ветчины. Скрепите шпажками.
- Подавайте, выложив на листья салата.

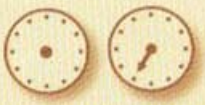


на 4 порции

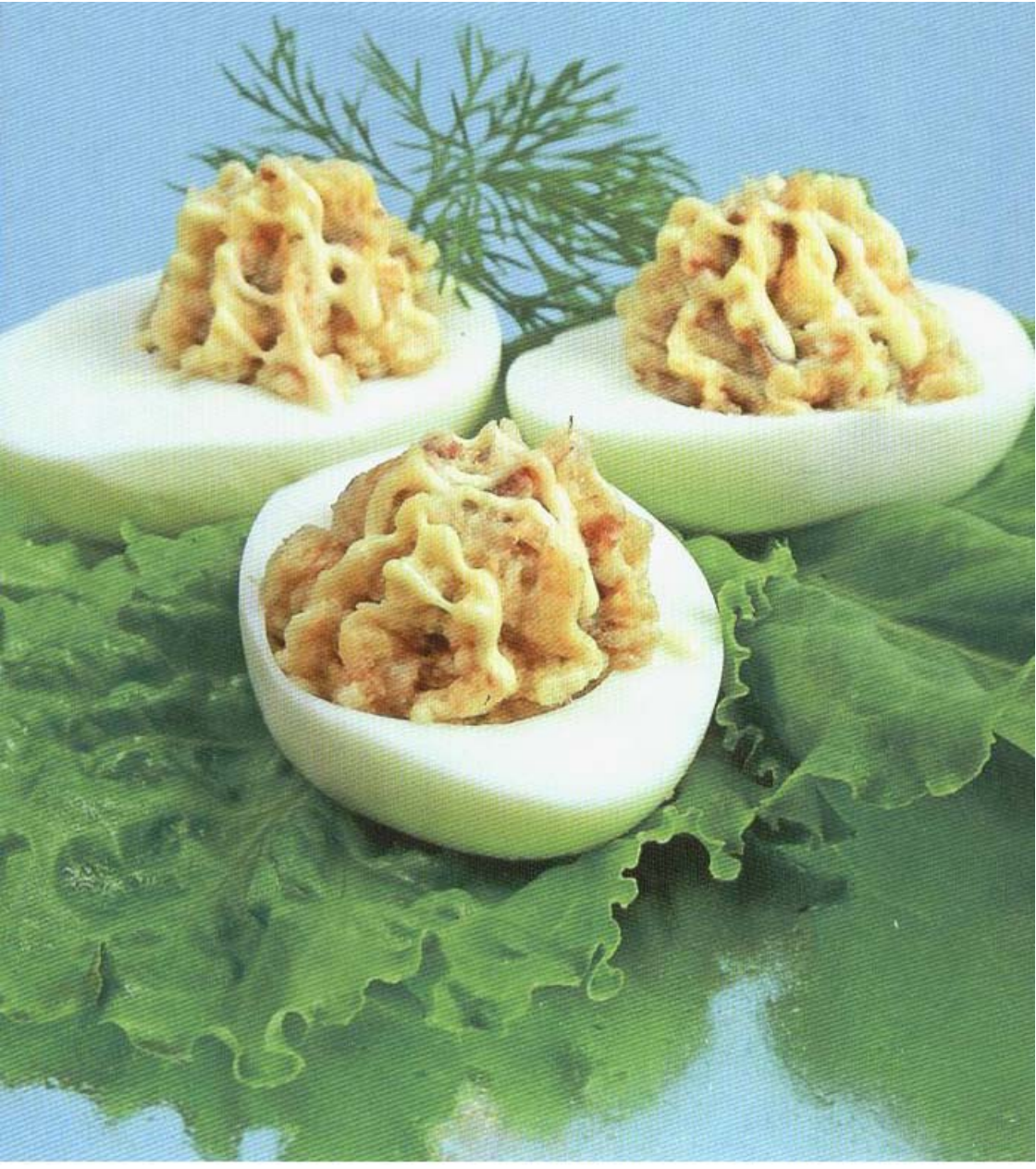
ЯЙЦА ПОД МАЙОНЕЗОМ С ГАРНИРОМ

6 вареных яиц
90 г вареного картофеля
90 г вареной моркови
60 г свежих или соленых огурцов
60 г сладкого перца или помидора
30 г консервированного зеленого горошка
100 г майонеза

- Яйца разрежьте пополам.
- Овощи нарежьте кубиками, добавьте зеленый горошек, часть майонеза и перемешайте.
- При подаче заправленные овощи выложите на тарелку, рядом уложите половинки вареного яйца, полейте их оставшимся майонезом.
- Оформите фигурно нарезанными овощами, зеленью.



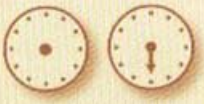
на 6 порций



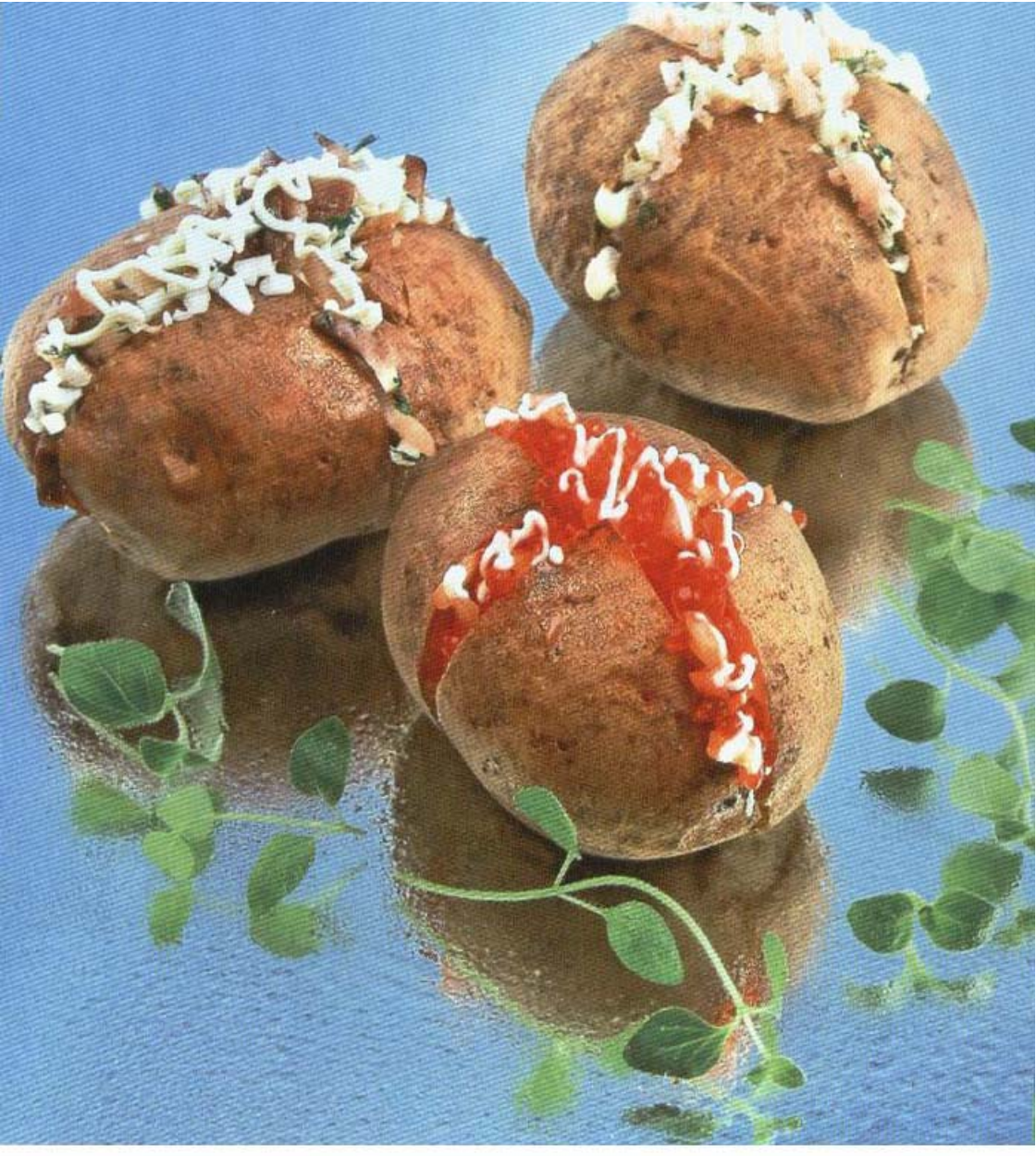
ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ СЕЛЬДЬЮ И ЛУКОМ

6 вареных яиц
120 г филе соленой сельди
80 г репчатого или зеленого лука
30 г сливочного масла
60 г майонеза

- Сельдь мелко порубите или пропустите через мясорубку вместе с репчатым луком.
- Яйца разрежьте вдоль пополам, выньте желтки. У белков снизу срежьте небольшой ломтик для устойчивости.
- В селедочную массу добавьте измельченные желтки, сливочное масло и часть майонеза, перемешайте.
- Заполните белки селедочной массой (можно для этого воспользоваться кондитерским мешочком).
- На блюдо, выстланное листьями зеленого салата, уложите фаршированные яйца, оформите оставшимся майонезом и зеленью.



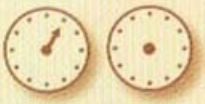
на 6 порций



ПЕЧЕНЫЙ КАРТОФЕЛЬ АССОРТИ

4 картофелины
для начинок:
60 г копченого мяса
100 г сметаны
1 ст. ложка тертого корня хрена
150 г майонеза
200 г креветок, отваренных, очищенных и измельченных
3 ст. ложки рубленой зелени укропа
200 г сметаны
8 ст. ложек рыбной икры
2 ст. ложки рубленого репчатого лука
2 вареных яйца
8–10 ломтиков филе соленой сельди
5 ст. ложек рубленого репчатого лука
4 ст. ложки сливочного масла
2 ст. ложки рубленой зелени петрушки

- Неочищенный картофель промойте, наколите кожуру вилкой. Запекайте картофель в духовке до готовности.
- На каждой картофелине сделайте глубокие крестовидные надрезы.
- Выберите одну из начинок и уложите в образовавшиеся углубления.



на 4 порции

РИСОВЫЕ БЛИНЫ

200 г риса
400 г пшеничной муки
50 г дрожжей
1,5 л молока
100 г сливочного масла
4 яйца
соль

- Рис залейте 1 литром молока и сварите вязкую кашу. Протрите кашу через сито, добавьте муку, оставшееся теплое молоко и дрожжи. Поставьте тесто в теплое место, чтобы оно поднялось.
- Белки отделите от желтков. Масло разотрите с желтками. Белки взбейте в пену. Когда тесто поднимется, соедините его с желтками и белками, посолите, дайте ему еще раз подняться.
- Выпекайте блины на сковороде, смазанной растительным маслом.
- Подавайте с джемом или сметаной.

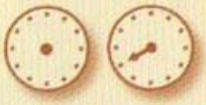
на 6 порций

КОКТЕЙЛЬ-КЕБАБЫ

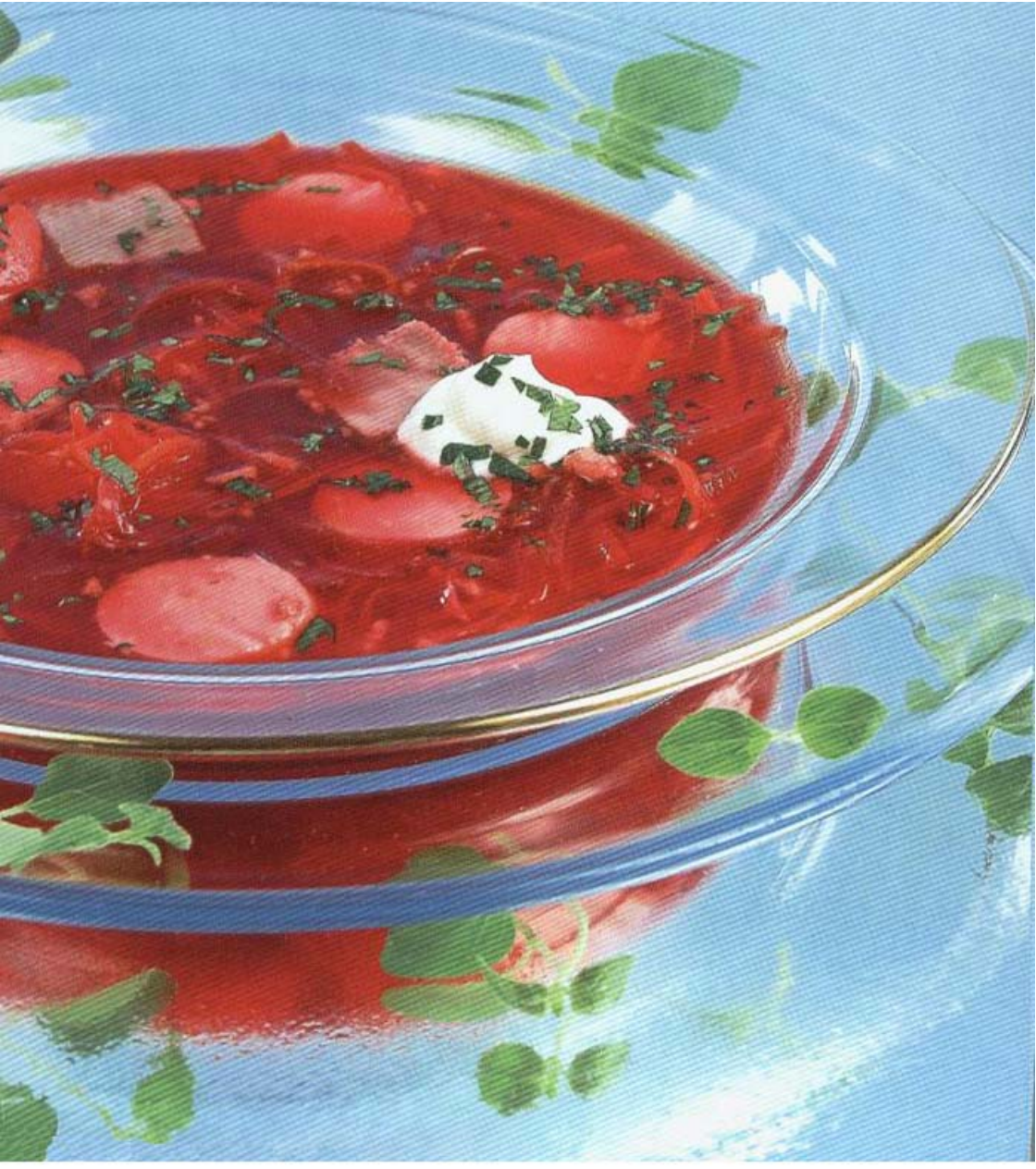
Подаются перед обедом небольшими порциями. Наденьте выбранные вами ингредиенты на палочки или шпажки. Воткните шпажки в грейпфрут или некрупную дыню, уложенную на сервировочное блюдо, и оформите виноградом, вишнями или помидорами черри.

ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ВАРИАНТЫ:

- Небольшие кусочки маринованной сельди с мелким молодым картофелем или ломтиками прошлогоднего вареного картофеля.
- Ломтики или шарики дыни с небольшими кусочками ветчины.
- Кубики дыни с клубникой и киви.
- Нарезанный треугольниками огурец с вареными креветками.
- Маринованный лук с кубиками сыра и маслинами.
- Кубики сыра с редисом.



на 2 порции



БОРЩ БЕЛОРУССКИЙ

400 г мякоти говядины с костями
350 г мякоти говядины
2 л воды
100 г сосисок
350 г свеклы
400 г картофеля
100 г моркови
30 г корня петрушки
60 г репчатого лука
100 г томатного пюре
40 г свиного сала
1 ст. ложка пшеничной муки
1 ст. ложка сахара
1 ст. ложка 3%-го уксуса
50 г сметаны
1 лавровый лист
перец черный молотый, соль

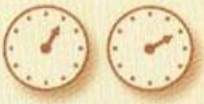
- Кости вместе с мясом залейте водой и сварите бульон.
- Нашинкованные соломкой морковь, петрушку и лук спассеруйте на сале, затем добавьте томат и пассеруйте еще 10 минут.
- Свеклу сварите отдельно в кожице, затем очистите и нашинкуйте соломкой.
- В бульон положите нарезанный дольками картофель, доведите бульон до кипения, добавьте свеклу, пассерованную муку, коренья, лавровый лист, соль и перец. Варите суп 10–15 минут, затем заправьте сахаром и уксусом. Положите нарезанные ломтиками вареное мясо и сосиски, варите еще 5 минут.
- Подавайте борщ со сметаной.

на 6 порций

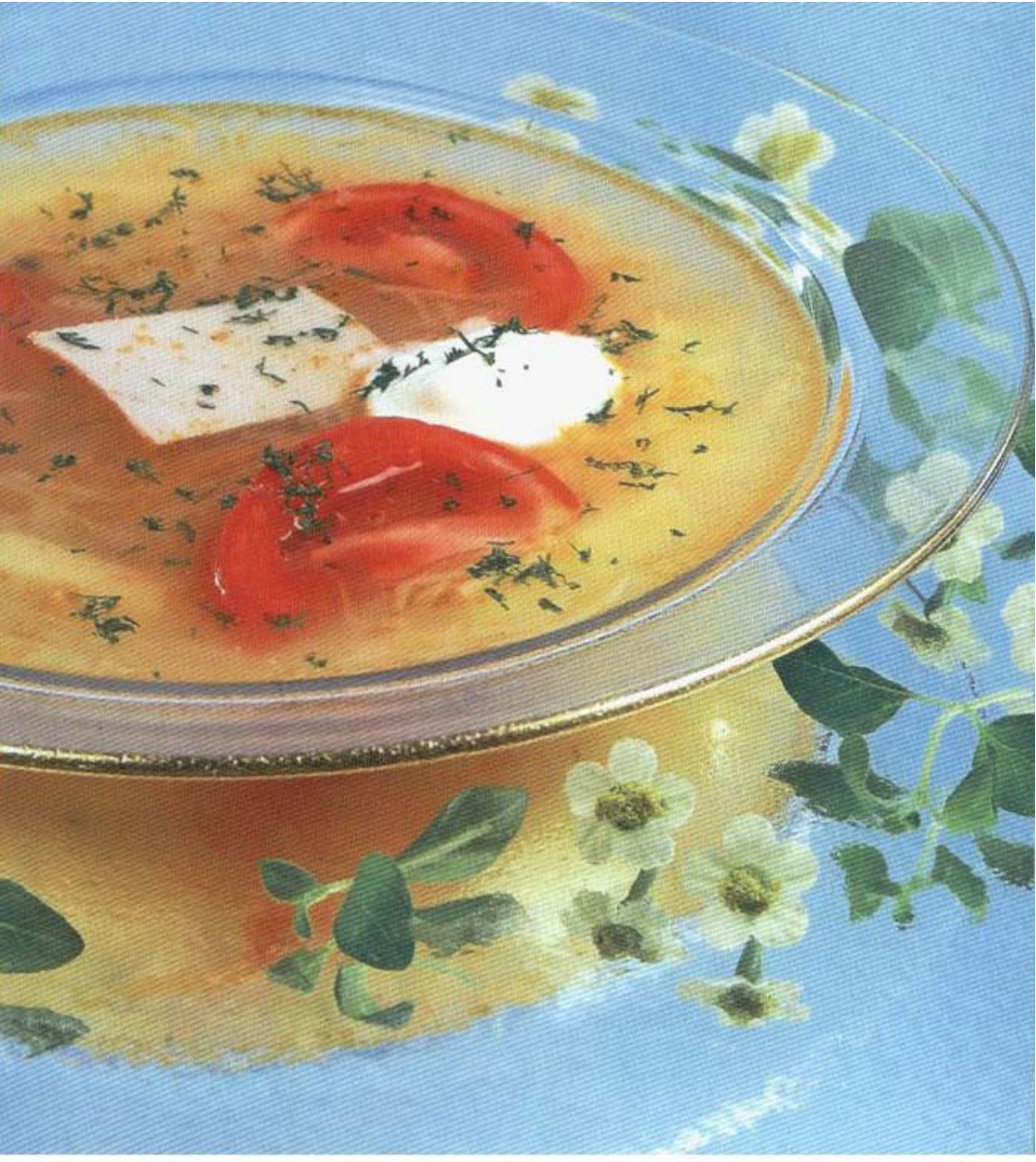
КАПУСТНЯК ЗАПОРОЖСКИЙ

400 г мякоти свинины
2 л воды
600 г квашеной капусты
4 картофелины
2 ст. ложки пшена
1 головка репчатого лука
1 пучок зелени петрушки
1 морковь
1 корень петрушки
1 корень пастернака
1 корень сельдерея
2 ст. ложки сливочного масла
50 г свиного сала
2 лавровых листа
перец черный молотый, соль

- Свинину залейте водой, варите до готовности, бульон процедите.
- Капусту отожмите и тушите до полуготовности с жиром от бульона.
- Нарезанные соломкой коренья и половину мелко нарезанного лука обжарьте на масле.
- Пропущенное через мясорубку свиное сало разотрите в ступке вместе с оставшимся луком, рубленой зеленью петрушки и пшеном.
- В бульон положите нарезанный кубиками картофель, варите его 10–15 минут, добавьте капусту, растертое с зеленью и салом пшено, лавровый лист, перец, коренья и варите суп до готовности.
- Подавайте с кусочками мяса, посыпав зеленью.



на 6 порций



ЩИ ИЗ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ

600 г белокочанной капусты
350 г картофеля
120 г моркови
50 г корня петрушки
120 г репчатого лука
200 г помидоров
или 40 г томатного пюре
40 г топленого масла
1 л рыбного или мясного бульона
40 г сметаны
20 г зелени укропа
1 лавровый лист
2—3 горошины перца
соль

- Картофель нарежьте брусочками, капусту, морковь, лук и корень петрушки — соломкой.
- Помидоры ошпарьте, снимите кожицу, мякоть нарежьте дольками.
- Спассеруйте лук на разогретом масле до золотистого цвета, добавьте морковь и пассеруйте еще 10 минут. Затем добавьте томат, прогревайте все вместе 5—6 минут.
- В кипящий бульон положите капусту, доведите бульон до кипения, добавьте картофель, варите 15 минут. Затем положите пассерованные с томатом овощи, варите еще 10 минут. После этого добавьте перец горошком, соль, лавровый лист и доведите овощи до готовности. Помидоры положите за 5 минут до готовности супа.
- Готовый суп настаивайте 15—20 минут.
- При подаче разлейте суп по тарелкам, посыпьте рубленой зеленью и положите сметану.

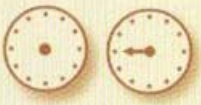
+ настаивание

на 8 порций

СУП ИЗ ТЕЛЯЧЬИХ ПОЧЕК

2 телячьи почки
2 л говяжьего бульона
1—2 головки репчатого лука
1 ст. ложка сливочного масла
1 ст. ложка пшеничной муки
2 соленых огурца
½ стакана огуречного рассола
6—8 маринованных огурцов
10 оливок без косточек
10 ягод маринованной вишни без косточек
перец черный молотый, соль

- Лук мелко порубите и обжарьте на масле. Почки нарежьте ломтиками, соедините с луком, жарьте несколько минут под крышкой. Затем посыпьте их мукой, влейте кипящий бульон, добавьте рассол, очищенные и мелко нарезанные огурцы, грибы, оливки, вишню и вновь доведите бульон до кипения, посолите, поперчите.
- При подаче разлейте суп по тарелкам и посыпьте рубленой зеленью петрушки и укропа.

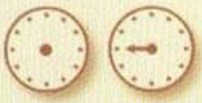


на 6 порций

СУП «ЛЕТО»

1 баклажан
3 ст. ложки пшеничной муки
6 ст. ложек растительного масла
1 морковь
1 корень пастернака
1 головка репчатого лука
1 сладкий перец
5 картофелин
3 стакана рыбного бульона
1 ст. ложка манной крупы
соль

- Баклажан нарежьте ломтиками, запанируйте в муке, обжарьте на половине масла.
- Морковь, пастернак, лук и перец нарежьте, спассеруйте на оставшемся масле.
- В кипящую воду положите нарезанный кубиками картофель, сварите его до полуготовности, затем добавьте обжаренные овощи. Суп посолите, всыпьте в него крупу и варите 10 минут на умеренном огне.
- Подавайте суп теплым.

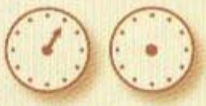


на 4 порции

СУП ОВОЩНОЙ

100 г листьев зеленого салата
1–2 моркови
1 ч. ложка сливочного масла
1 ст. ложка пшеничной муки
½ стакана молока
2 стакана бульона
соль

- Салат нарежьте полосками, морковь – кубиками. Растопите масло, добавьте овощи и тушите их в собственном соку несколько минут. Влейте бульон, доведите до кипения.
- Муку обжарьте без изменения цвета, разведите молоком, соедините с овощами и варите 30 минут.
- Овощи вместе с жидкостью протрите через сито, посолите, прогрейте.
- Перед подачей в тарелку положите гренки, посыпьте зеленью.



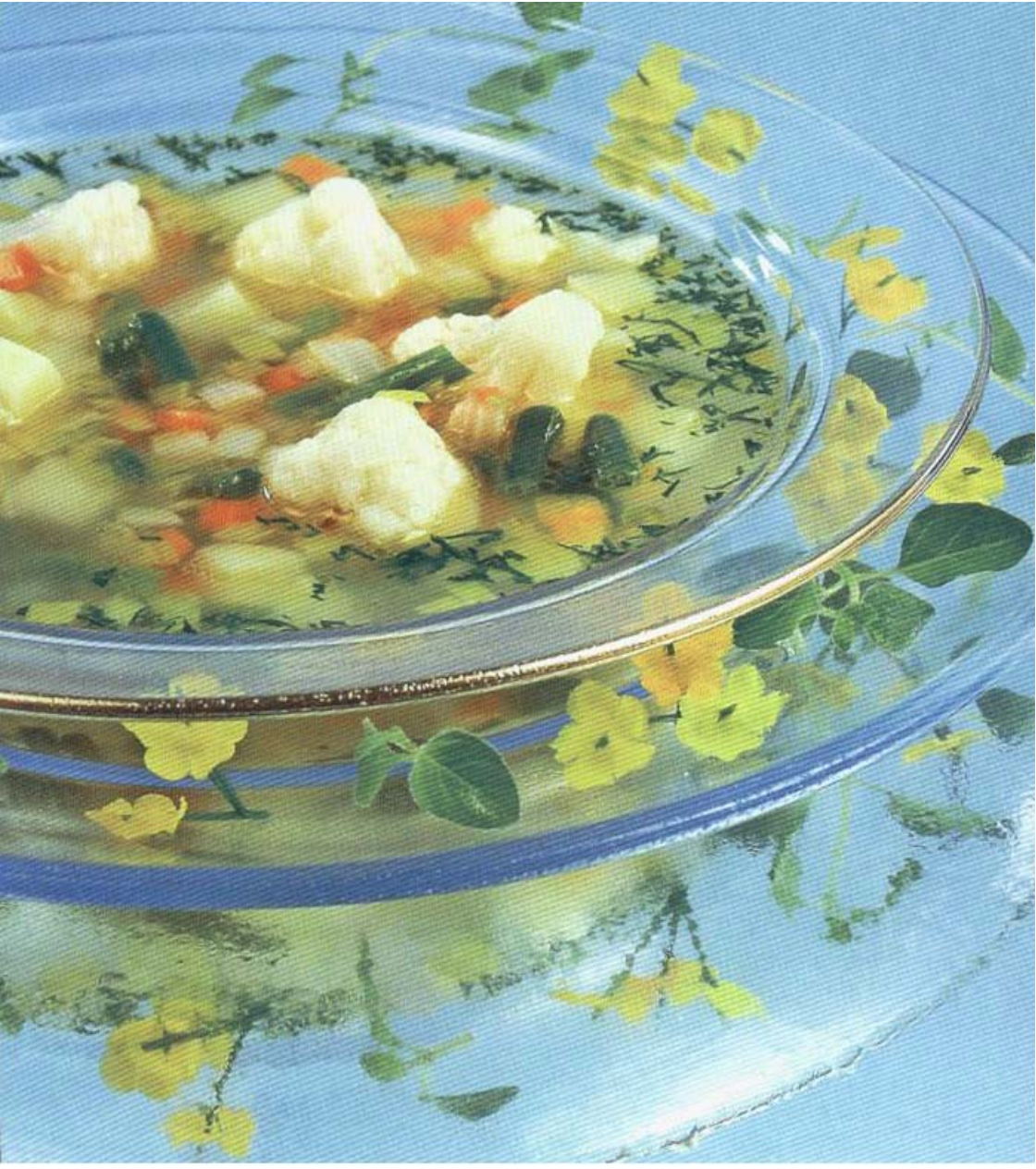
на 2 порции

СУП ОВОЩНОЙ ПО-ИСПАНСКИ

500 г белокочанной капусты или шпината
200 г помидоров
150 г окорока
2 головки репчатого лука
1 зубчик чеснока
4 стакана воды
4 гренка
2 ст. ложки растительного масла
перец черный молотый, соль

- Лук и чеснок мелко порубите, обжарьте на масле, добавьте мелко нарезанные помидоры без кожицы и тушите овощи несколько минут.
- Капусту или шпинат мелко нашинкуйте, соедините с тушеными овощами, влейте воду, посолите, поперчите и варите суп до готовности капусты.
- Окорок нарежьте кубиками, слегка обжарьте и положите в суп.
- При подаче в каждую тарелку положите по 2 гренка и залейте супом.

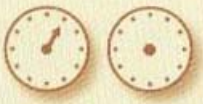
на 4 порции



СУП ОВОЩНОЙ С ФАСОЛЬЮ

600 г цветной капусты
600 г картофеля
100 г моркови
60 г корня петрушки
50 г репчатого лука
50 г лука-порея
200 г стручковой фасоли
40 г топленого масла или маргарина
1,5 л воды или бульона
1 лавровый лист
перец черный молотый, соль

- Морковь, лук-порей, репчатый лук нарежьте кубиками, спассеруйте на масле.
- Капусту разберите на соцветия.
- Картофель и корень петрушки нарежьте кубиками.
- Стручки фасоли нарежьте кусочками.
- В кипящий бульон или воду положите картофель, варите его 5–10 минут, добавьте цветную капусту, петрушку, пассерованные морковь и лук, фасоль и варите до готовности. За 10 минут до окончания варки суп посолите, поперчите, добавьте лавровый лист.
- При подаче разлейте суп в тарелки и посыпьте рубленой зеленью.

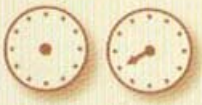


на 8 порций

СУП С КАБАЧКАМИ

2 кабачка
1 ст. ложка пшеничной муки
3 стакана воды
50 г сливочного масла
½ стакана сметаны
1 яйцо
перец черный молотый, соль

- Муку спассеруйте до светло-коричневого цвета с 2 столовыми ложками растопленного масла.
- Кабачки нарежьте кубиками, соедините с мукой, влейте горячую воду и варите до готовности кабачков. Затем, сняв суп с огня, добавьте оставшееся масло, посолите, поперчите.
- При подаче заправьте суп сметаной, взбитой с яйцом, и посыпьте рубленой зеленью петрушки.

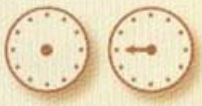


на 3 порции

СУП С КАРТОФЕЛЕМ

1 кг картофеля
2 головки репчатого лука
5–6 зубчиков чеснока
1 стручок жгучего перца
2 л мясного бульона
соль

- Лук нашинкуйте соломкой, соедините с толченым чесноком, влейте немного горячего бульона и варите на слабом огне 8–10 минут. Влейте оставшийся бульон, доведите его до кипения, положите нарезанный крупными кубиками картофель, соль, толченый жгучий перец. Варите до готовности картофеля.
- При подаче разлейте суп по тарелкам и посыпьте рубленой зеленью петрушки.



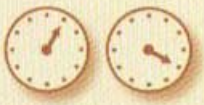
на 8 порций

СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА ГРИБНОМ БУЛЬОНЕ

530 г белых грибов
1 морковь
1 луковица
20 г корня петрушки
40 г топленого или растительного масла
2 л воды
перец черный молотый, соль

для лапши:
140 г пшеничной муки
1 яйцо
30 г воды
соль

- Грибы залейте водой и варите 40 минут. Грибной бульон процедите, грибы нарежьте.
- Для лапши в воде растворите соль, добавьте яйцо. Муку насыпьте горкой, в центре сделайте углубление и, постепенно вливая смесь воды с яйцом, замесите крутое тесто. Заверните его в полотенце и оставьте для набухания на 20–30 минут. Затем раскатайте тесто в пласты толщиной 1–1,5 мм, нарежьте полосками шириной 3–4 см и нашинкуйте соломкой. Подсушите лапшу на воздухе.
- Овощи нарежьте тонкой соломкой и спассеруйте на масле.
- В кипящий грибной бульон положите грибы, овощи, доведите бульон до кипения. Лапшу уложите в дуршлаг, опустите его в горячую воду на несколько секунд, а затем сразу переложите лапшу в кипящий бульон. Суп посолите, поперчите и варите до готовности.
- Подавайте, посыпав рубленой зеленью.



на 8 порций

СУП РИСОВЫЙ С ПОМИДОРАМИ

160 г риса
1 морковь
½ корня петрушки
1 головка репчатого лука
2 помидора
40 г топленого или растительного масла
1,5 л бульона
1 лавровый лист
перец черный молотый, соль

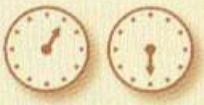
- Морковь, петрушку и лук нарежьте мелкими кубиками и спассеруйте на масле.
- С помидоров снимите кожицу, предварительно ошпарив их.
- В кипящий бульон положите рис, проварите 5–6 минут, добавьте пассерованные коренья и лук, варите до готовности. В конце положите нарезанные дольками помидоры, лавровый лист, посолите, поперчите.
- При подаче суп разлейте в тарелки и посыпьте рубленой зеленью.

на 6 порций

ШОТЛАНДСКИЙ СУП

400 г мякоти баранины
4 ст. ложки сливочного масла
30 г зеленого лука
2 л воды
½ стакана перловой крупы
½ моркови
1 корень сельдерея
½ стакана рубленой зелени петрушки
перец черный молотый, соль

- Мясо нарубите небольшими кусочками и обжарьте на масле вместе с рубленым зеленым луком до образования румяной корочки, постоянно помешивая. Залейте мясо и лук водой и варите на слабом огне 50 минут. Затем добавьте крупу, варите еще 10 минут. Положите нарезанные мелкими кубиками морковь и сельдерей, посолите, поперчите, варите 20 минут.
- Готовый суп посыпьте зеленью и сразу подавайте.

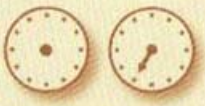


на 6 порций

МОЛОЧНЫЙ СУП С КАРТОФЕЛЕМ

1 л простокваши
3 ст. ложки сметаны
2 ст. ложки муки
4—5 вареных картофелин
200 г копченого мяса
1 пучок зелени укропа
соль

- Простоквашу хорошо взбейте. Сметану смешайте с мукой, столовой ложкой простокваши и прогрейте смесь на слабом огне, не доводя до кипения. Простоквашу соедините со сметаной, посолите, добавьте нарезанный дольками картофель и мясо, нарезанное тонкими ломтиками.
- При подаче посыпьте рубленой зеленью.

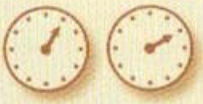


на 5 порций

СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ

150 г картофеля
1 стебель лука-порея
1 ч. ложка манной крупы
1 яичный желток
¼ стакана молока
½ ч. ложки сливочного масла
2 стакана мясного бульона или воды
соль

- В кипящий бульон положите нарезанный кубиками картофель, нашинкованный лук-порей, варите овощи 30 минут. Затем протрите их через сито, вновь положите в бульон и доведите его до кипения. Всыпьте в суп манную крупу, посолите и варите 10 минут.
- Желток взбейте с молоком и растопленным маслом. Полученную смесь тонкой струйкой влейте в суп при постоянном помешивании.
- При подаче разлейте суп по тарелкам, подавайте с гренками, оформив зеленью.



на 3 порции

СУП-ПЮРЕ ИЗ ФАСОЛИ

300 г фасоли
4 стакана воды
5 ст. ложек оливкового масла
2 головки репчатого лука
перец белый молотый, соль

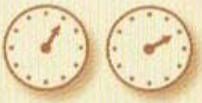
- Предварительно замоченную фасоль залейте горячей водой, варите 1 час. Затем протрите фасоль через сито и разведите отваром, в котором она варилась.
- Лук мелко нарежьте и спассеруйте на части масла.
- Суп посолите, поперчите, добавьте лук и заправьте суп оставшимся маслом.
- При подаче оформите зеленью укропа.

на 4 порции

СУП-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЧЕСНОКОМ

8 картофелин
50 г сливочного масла
200 г молока
1 яичный желток
4–5 зубчиков чеснока
2 л воды
1 пучок зелени укропа
соль

- Картофель отварите в подсоленной воде, протрите его горячим, добавьте растертый с солью чеснок, проварите 5 минут.
- При подаче заправьте маслом. Можно посыпать зеленью.

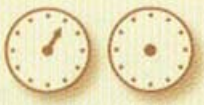


на 6 порций

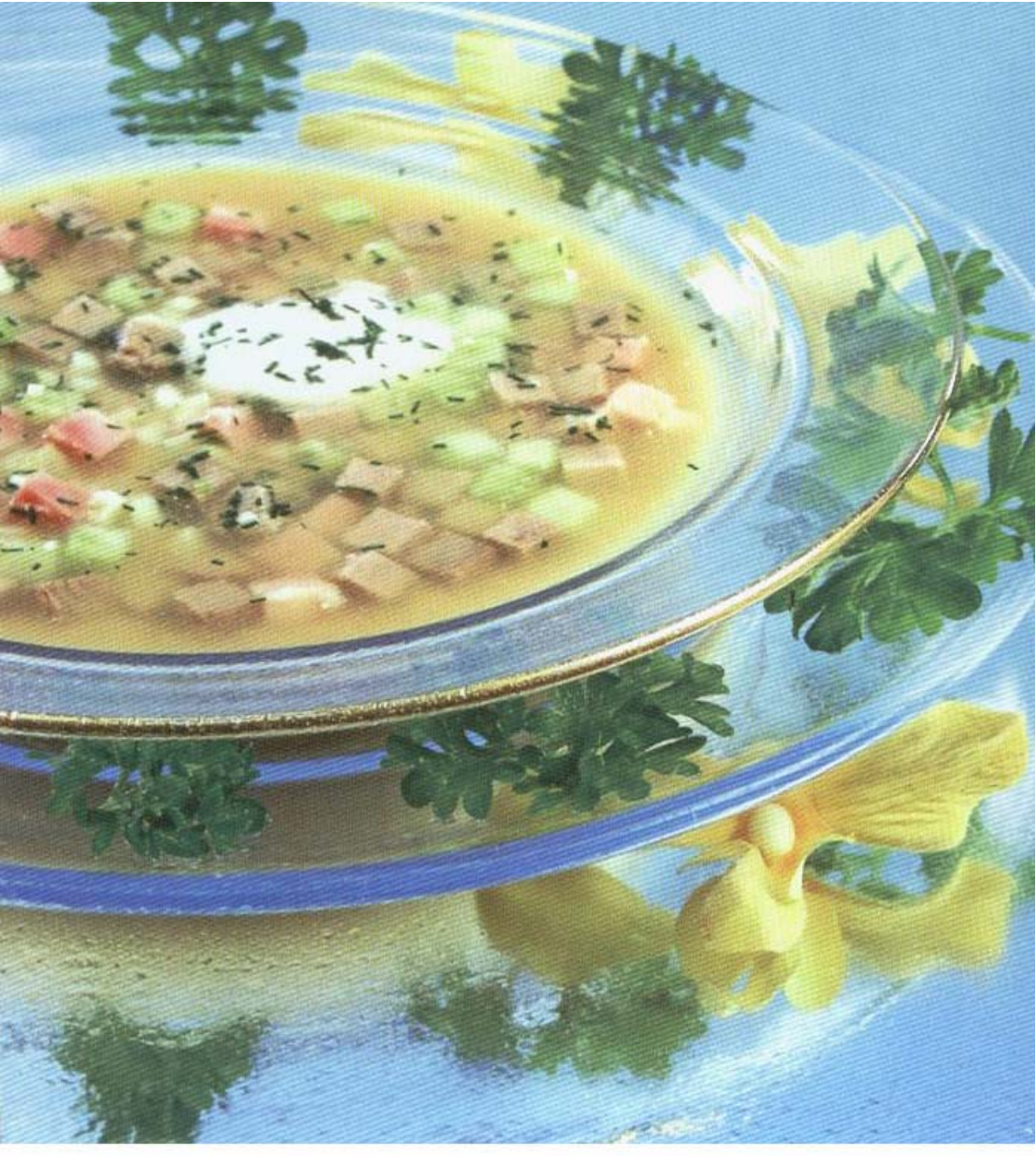
БОРЩ ХОЛОДНЫЙ

400 г свеклы
100 г моркови
120 г зеленого лука
250 г огурцов
4 яйца
20 г сахара
30 г 3%-го уксуса
1,6 л воды
10 г зелени укропа
соль

- Свеклу нарежьте тонкой соломкой, залейте небольшим количеством горячей воды, добавьте уксус и припустите под крышкой до готовности.
- Морковь нарежьте соломкой и отдельно припустите до готовности, залив частью горячей воды.
- Яйца сварите вкрутую.
- Свеклу и морковь вместе с отварами соедините, добавьте соль, сахар, оставшуюся горячую воду, доведите до кипения, затем охладите.
- Зеленый лук мелко нашинкуйте.
- Огурцы нарежьте соломкой.
- Нарезанные лук и огурцы положите в охлажденный борщ.
- При подаче борщ разлейте в тарелки, в каждую положите по половинке вареного яйца и сметану. Посыпьте борщ рубленой зеленью укропа.



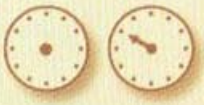
на 8 порций



ОКРОШКА СБОРНАЯ МЯСНАЯ

200 г мякоти вареной говядины
160 г окорока
140 г отварного говяжьего языка
1,2 л хлебного кваса
120 г зеленого лука
250 г огурцов
100 г сметаны
4 вареных яйца
20 г сахара
8 г готовой горчицы
10 г зелени укропа
соль

- Говядину и язык нарежьте мелкими кубиками.
- Зеленый лук мелко нашинкуйте и ⅓ разотрите с солью.
- Огурцы нарежьте кубиками.
- Окорок нарежьте кубиками.
- Отделите белки от желтков. Белки мелко порубите.
- Желтки разотрите с солью, сахаром, горчицей и частью сметаны. Добавьте растертый зеленый лук, остальные продукты и квас.
- При подаче окрошку разлейте в тарелки, положите сметану, посыпьте нарезанным укропом.

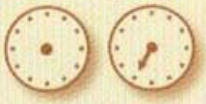


на 5 порций

ТАРАТОР

0,5 л простокваши
2 стакана воды
4—6 огурцов
2—3 зубчика чеснока
2 ст. ложки растительного масла
10 г зелени укропа
5 ст. ложек рубленых грецких орехов
соль

- Простоквашу разведите водой, добавьте мелко нарезанные огурцы, растертый чеснок, масло, соль и рубленую зелень.
- Подавайте суп холодным, посыпав орехами.
- Таратор можно готовить, используя вместо огурцов и чеснока рубленые яйца и картофельное пюре.



на 6 порций

ЛУКОВЫЙ СУП

5 головок репчатого лука
2–3 ст. ложки сливочного масла
3 стакана мясного бульона или воды
4–6 ломтиков пшеничного хлеба
2–3 ст. ложки тертого твердого сыра
перец белый молотый, соль

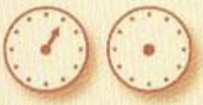
- Лук нарежьте кольцами и спассеруйте на части масла, посолите, поперчите. Влейте мясной бульон и варите лук 15 минут, посолите.
- Ломтики хлеба обжарьте на оставшемся масле.
- Суп разлейте в огнеупорные тарелки, положите в каждую 2–3 ломтика обжаренного хлеба, посыпьте их тертым сыром и запекайте в духовке 10–15 минут.

на 4 порции

РЫБНЫЙ СУП ПО-ГРЕЧЕСКИ

1 кг морского окуня или другой морской рыбы
1,5 л воды
1 головка репчатого лука
1 пучок зелени петрушки и укропа
1 лавровый лист
5—6 горошин перца
2 ст. ложки муки
1 ст. ложка маргарина
½ зубчика чеснока
2 помидора
6 ст. ложек сливок
перец черный молотый, соль

- Рыбу очистите, удалите голову, кожу и хребет, мякоть нарежьте порционными кусками.
- Голову, кожу и кости залейте водой, доведите ее до кипения, добавьте лавровый лист, лук, перец горошком и зелень. Варите 30 минут. Готовый бульон процедите, залейте им куски рыбы и варите их до готовности, затем рыбу выньте.
- Маргарин растопите, всыпьте муку и влейте немного бульона. Полученную заправку соедините с остальным бульоном, добавьте очищенные от кожицы и мелко нарезанные помидоры, толченый чеснок, сливки, посолите, поперчите.
- Положите в суп куски рыбы, вновь доведите его до кипения и, сняв с огня, оставьте на 5 минут.



на 4 порции

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ВИН

Правильный подбор вин способствует улучшению вкусовых качеств закусок и блюд, а неправильный может испортить отличное вино и хорошо приготовленное блюдо.

В начале обеда к закускам для возбуждения аппетита подают водку, горькие настойки и крепкие вина – «бархатистые» и терпкие: вермут, портвейн, мадеру, херес, марсалу. Они подаются к острым салатам, ветчине, копченостям, сельди, балыку, а также к различным маринадам и соленым овощам. Эти крепкие вина рекомендуются также после супа или бульона.

С мясными блюдами (бифштексом, филе, лангетом, жареной бараниной, свининой и т. д.), а также с блюдами из мозгов, почек и печени хорошо сочетаются сухие красные вина: мукузани, телиани, столовое красное и т. п. Эти же вина можно предложить к мясным гастрономическим изделиям. С более легкими блюдами из птицы и дичи гармонируют красные вина типа каберне, бордо, мадраса.

К жирным мясным блюдам рекомендуют обычно кахетинское, саперави, тибиани, так как их легкая терпкость и «теплота» подчеркивают остроту блюд и как бы растворяют их жирность. Если в меню два мясных блюда, то к жаркому можно подать красное столовое вино, а к птице – сухое или полусухое игристое.

К горячим рыбным блюдам предлагают сухие столовые белые вина – цинандали, рислинг, фетяску, сильванер. К ракам, крабам, устрицам, креветкам – тоже сухие столовые белые вина или полусладкие.

С зеленью и свежими овощами, с овощными блюдами пьют сухие столовые или полусладкие крепленые вина.

К десерту подают сладкие десертные и ликерные вина: мускаты, мускатели, токай, малагу, кагоры, а также полусладкое или сладкое игристое.

Фрукты, ягоды, орехи, шоколадные конфеты, печенье, пирожное, торты, мороженое хорошо сочетаются с десертными винами, игристым и цимлянским.

Чтобы не нарушать вкусовых ощущений, не следует сочетать сухое красное столовое вино с блюдами из рыбы, а десертные и ликерные вина – с соленой рыбой, колбасами и копченостями.

Для более полного и яркого выявления вкуса и букета вин большое значение имеет температура подачи.

Напиток	Температура подачи, °С
Коньяк	18–19
Красное столовое вино	16–18
Десертное вино, вермут	13–16
Марочное вино	10–12
Белое столовое вино	8–12
Игристое вино	6–8
Пиво	8–9
Водка, горькая настойка	5–8

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ПОВАРСКИХ ТЕРМИНОВ

Бланширование – ошпаривание кипятком или проваривание в кипящей воде 1–2 минуты. Применяется для удаления горечи, запаха продукта или для его размягчения.

Льезон – смесь яиц и молока (сливок, воды), используется для смачивания продукта перед панированием или при заправке протертых супов для улучшения их консистенции, но в этом случае смесь проваривают на водяной бане.

Отбить – разрыхлить куски мяса, рыбы, капустных листьев для снижения их механической прочности, что делает продукт более нежным. Для отбивания используют металлические или деревянные молотки с насечкой.

Откинуть – переложить на дуршлаг или сито вареный продукт для стекания воды.

Отсадить – выдавить из кондитерского мешка или шприца различные пастообразные продукты или тесто.

Оттяжка – смесь яичных белков, воды и соли, используемая для осветления мутных бульонов и желе.

Оттянуть – осветлить бульон с помощью оттяжки.

Панирование – обваливание изделий перед жареньем в панировке для образования хрустящей корочки. Для панирования используют муку (мучная панировка), молотые сухари (белая панировка) или молотые сухари из подсушенного в духовке черствого хлеба (красная панировка). Черствый хлеб иногда нарезают мелкими кубиками или соломкой, а затем подсушивают на воздухе (фигурная панировка). Для жаренья во

фритюре продукты сначала панируют в муке, затем смачивают в льезоне и после этого панируют в белой панировке (двойная панировка).

Пассеровать – прогревать продукты в жире без образования корочки, обычно при 120–130 °С. Прием используется для сохранения эфирных масел лука и моркови, окрашивания жира за счет растворения в нем красящих веществ моркови и томата. Томат пассеруют для удаления сырого запаха и вкуса. Пассеруют также муку, с жиром или без жира, для того, чтобы при соединении ее с водой не образовывались клейкие растворы, а образование новых вкусовых веществ улучшает вкус и аромат соусов, в которых она используется.

Пассеровка – мука, прогретая до светло-кремового (белая пассеровка) или светло-коричневого (красная пассеровка) цвета.

Припустить – сварить в малом количестве воды, бульона или в собственном соку, что позволяет сохранить в продукте больше питательных и вкусовых веществ.

Фри – изделие, жаренное в большом количестве жира (во фритюре). Жира берется в 4–8 раз больше, чем продукта. Температура жаренья – 170–180 °С.

Калорийность каждого блюда показана количеством закрашенных квадратиков:

холодные блюда и закуски

■□□ 150 килокалорий
■■□ 155–250 килокалорий
■■■ 255–300 килокалорий

основные блюда

■□□ 350 килокалорий
■■□ 355–450 килокалорий
■■■ 455–550 килокалорий

десерты, напитки и выпечка

■□□ 125 килокалорий
■■□ 130–180 килокалорий
■■■ 185–250 килокалорий

В начале каждого блока вы найдете полезные советы, а в конце — дополнительные рецепты. И те и другие помогут вам овладеть кулинарным искусством.